

VOL 7 - ISSUE 69 APRIL 2015

MASALA

TV FOOD MAG

RECIPES IN ENGLISH & URDU

WWW.PAKSOCIETY.COM



Regd. No. SC-1333

Rs. 120



مصلی کے شیف کے کھانوں کی مزید اتر اکیب دلچسپ مضامین، ٹپس اور ٹوٹکوں کا مجموعہ



WWW.PAKSOCIETY.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

The art of good cooking



Baking Products • Desserts • Seasonings
• Premium Herbs & Spices



Email: rossmoor@cyber.net.pk

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

MASALA

TV FOOD MAG

HUM



مصالحہ

Volume 7 · Issue 69 April 2015

Content



33

> Masala Mornings

مصالحہ مارنگز

39

> Chaska Pakanay Ka

چسکا پکانے کا

45

> Tarka

ترکا

53

> Food Diaries

فوڈ ڈیاریز

59

> Chef At Home

شیف آئیٹ ہوم

15

> Editorial

اداریہ

17

> Masala Ingredient

ہر ادھنیاد سے کھانوں کو لطف اور ذائقہ

19

> Masala Science

سائنس اور صحت

21

> Masala

مصالحہ

27

> Dawat

دعوت

65

> Lively Weekends

لائیو ویکی اینڈز



محترم قارئین السلام وعلیکم!

دنیا بھر میں 1950ء سے ہر سال 17 اپریل کے دن کو صحت کے عالمی دن کے طور پر منایا جاتا ہے۔ عالمی ادارہ صحت ہر سال اس دن کے موقع پر ایک خاص موضوع کا اعلان کرتا ہے اور پھر ساری دنیا میں اس دن کی مناسبت سے عام لوگوں تک شعور و آگہی کی فراہمی کے لیے خصوصی سیمینارز اور فورمز کا اہتمام کیا جاتا ہے۔ رواں برس کے لئے عالمی ادارہ صحت نے عالمی یوم صحت کے لئے 'کھانے کی حفاظت' فارم سے پلیٹ تک 'کا موضوع تجویز کیا ہے۔

ایک محتاط اندازے کے مطابق غیر محفوظ کھانے کی وجہ سے سالانہ 2 لاکھ افراد اپنی قیمتی جانوں سے ہاتھ دھو بیٹھتے ہیں۔ فارم سے ہم تک جو خوراک پہنچتی ہے اس حوالے سے گلوبلائزڈ نئے خطرات مسلسل ابھر رہے ہیں۔ نقصان دہ جراثیم، وائرس اور کیمیائی مادوں پر مشتمل جو خوراک ہم تک پہنچتی ہے وہ اس سال سے لے کر سرطان تک سمیت 200 سے زائد بیماریوں کا سبب بن رہی ہے۔ ضروری بیماری اس بات سے آگاہی ہے کہ ہم جو کھانا کھا رہے ہیں وہ کس حد تک محفوظ ہے۔

سبزی پھل، اجناس اور دیگر اشیائے ضروریہ کو محفوظ انداز میں لوگوں تک پہنچانا حکومت کی ذمہ داری ہے۔ یہ دد مسئلہ ہے جس کا حل عوام کے بس کی بات نہیں۔ عوام اپنے حد تک صرف نقصان دہ بازاری کھانوں کے استعمال سے گریز کر سکتی ہے۔

ایک مردے کے مطابق اس وقت دنیا میں 60 فیصد لوگوں کی خوراک غیر محفوظ اور غیر معیاری ہے۔ مناسب متوازن صحت بخش اور معیاری خوراک ہر عمر کے افراد کی صحت مند نشو و نما اور بیماریوں سے تحفظ کے لئے ناگزیر ہے۔ معیاری غذا انسان میں عزم و حوصلہ، قوت و توانائی اور حرکت و انگ پیدا کرتی ہے۔ ناقص غیر متوازن اور غذائیت سے عاری خوراک سے انسان مختلف قسم کی بیماریوں، ذہنی و جسمانی معذوریوں اور ناامیدی و مایوسیوں کا شکار ہو سکتا ہے۔ نسل انسانی کی بقاء و تسلسل اور پیداواری سرگرمیوں کے لئے صحت مند اور توانا افراد کی ضرورت ہوتی ہے جو نہ صرف معیاری و متوازن خوراک کے ذریعے پوری کر سکتے ہیں۔ معیاری افرادی قوت میں کمی قومی قوت عمل کو متحمل کر دیتی ہے جس کے نتیجے میں پیداواری سرگرمیاں ماند پڑ جاتی ہیں جس سے مجموعی قومی پیداوار متاثر ہوتی ہے اور قومی معیشت پر بڑے اثرات مرتب ہوتے ہیں۔ معاشی ابتری اور سماجی بد امنی مل کر سیاسی عدم استحکام پیدا کرتے ہیں اور یوں گونا گویا مسائل کا شکار قوم مایوسی، ناامیدی، فکری انتشار اور داخلی عدم استحکام میں مبتلا ہو کر قومی بقاء و سلامتی کے سنگین مسائل سے دوچار ہو جاتی ہے۔ معاشی ترقی اور تحفظ خوراک ترقیاتی عمل میں ایک دوسرے کے معادن و مددگار ہوتے ہیں۔ اس طرح قومی تحفظ خوراک کا مسئلہ دراصل قومی سلامتی کا معاملہ قرار پاتا ہے لہذا اس اہم مسئلے کی جانب انتہائی توجہ و وقت کا اہم تقاضا نظر آتا ہے۔

شہناز رمزی

چیف ایڈیٹر۔ سلطانہ صدیقی 'ایڈیٹر۔ شہناز رمزی' جاسٹ ایڈیٹر۔ شازیہ انوار

ایڈیٹر۔ اسٹنٹ۔ نصر خان 'اسٹنٹ ایڈیٹر۔ معاذ احمد

سینئر ایڈیٹر۔ سید نیل احمد 'ڈیزائنر۔ یوسف رضوی' عکاسی۔ حارث عثمانی 'احسن قریشی' ایڈورٹائزنگ ایڈیٹر۔ منور حسین بھٹی munawar.h@masalatv.tv - فون: 03333222353

ڈسٹری بیٹر۔ رہبر نیوز ایجنسی 0333 216 8390 پرنٹر۔ یونی پرنٹ

ایم نیٹ ورک لمیٹڈ۔ 10/11 'حسن علی اسٹریٹ'، بنگلہ ٹی آئی چندر گروڈ کراچی۔ پاکستان 74000۔ ایس۔ ای۔ این: 111-486-111 (کراچی) فکس: 92-21-32628640

مزید معلومات کے لئے: shanaz.ramzi@hum.tv آن لائن خریداری کے لئے: http://www.masala.tv/masalamag/

MASALA 15 EDITORIAL

ہرا دھنیا دے کھانوں کو لطف اور ذائقہ

کھانا پیش کرتے ہوئے ہر بے دھنئے کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز بہتر کیا جاتا ہے

دھنیا کے پتے تازہ حالت میں سلاوا اور ترکاریوں میں استعمال ہوتے ہیں۔ اس کا استعمال برصغیر پاک و ہند میں چٹنی میں ہوتا ہے۔ اس کے پتوں کو کپے ہوئے کھانوں پر بطور سجاوٹ استعمال کیا جاتا ہے، بطور خاص دالوں میں اس کے پتے لطف دے جاتے ہیں تاہم عموماً انہیں پکانے کے دوران کھانوں میں نہیں ڈالا جاتا بلکہ کھانا پیش کرتے ہوئے اس کے پتے شامل کر کے کھانوں کا انداز اور ذائقہ دونوں بہتر کیا جاتا ہے۔ دھنئے کے بیج کو پیس کر استعمال کیا جاتا ہے جب کہ اس کی جڑیں زیادہ تر بھارتی اور تھائی ڈشوں میں استعمال ہوتی ہیں۔

طبی ماہرین دھنئے کے استعمال کا مشورہ دیتے ہیں۔ ماہرین کے مطابق جن مریضوں کی بھوک ختم ہو جاتی ہے ان کی بھوک کی اشتہاء بڑھانے کے لئے ہرے دھنئے کی چٹنی یا اس کی پیتاں نہایت بہترین ہیں۔ تھکاوٹ دور کرنے، جوڑوں کے درد اور نیند نہ آنے کے امراض میں اس کا استعمال مفید ہے۔

طبی ماہرین کے مطابق ہرے دھنئے کا استعمال جسمانی نظام، فشارخون اور ہڈیوں کے امراض میں مبتلا افراد کے لئے نہایت فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ دھنئے کے بیج پانی میں ابال کر پینے سے ہڈیوں کے بھرنے پر بہت فائدہ ہے۔ غذائیت دھنئے کا استعمال خون میں چکنائی کی سطح کم کر کے دل کے امراض سے محفوظ رکھتا ہے۔ بلدی میں دھنئے کا جوس ملا کر چہرے پر لگانے سے چہرے کے داغ و جھبوں اور کیل مہاسوں سے نجات حاصل کی جاسکتی ہے۔ ■

ہرا، ہرا دھنیا جس دھنئے کے پتے میں شامل ہوا اس کی شان بڑھ جاتی ہے اور وہ کھانے کے ذائقے کو لذیذ بناتا ہے۔ ہرے دھنئے کی سرسبز اور تروتازہ پیتاں نہ صرف دیکھنے والوں کی نگاہوں کو ترانہ بخشتی ہیں بلکہ یہ غذا کا بھی اہم جز ہیں۔ اس کا بیج پیس کر بطور خشک مصالحہ تقریباً ہر دھنئے کے پتے میں استعمال ہوتا ہے۔

ہرے دھنئے کا اصل وطن وسط ایشیاء کے علاقے ہیں جہاں سے یہ جنوبی یورپ پہنچا گیا۔ پھر بڑا عظیم ایشیاء، ایران، اتر ترکی کے ساتھ ساتھ ہندوستان اور پاکستان میں اسے ہاتھوں ہاتھ لیا گیا۔ قبل ازیں ہرا دھنیا خود در پیداوار کے طور پر مصر کی تہذیب میں دریافت کیا گیا تھا جہاں اس کی پیتاں چوڑی، خوشبو تیز اور ذائقے میں کیلا پن نمایاں تھا بعد ازاں افریقہ اور سوڈان کے علاقوں میں ہرے دھنئے کی کاشت کی گئی اور برطانوی علاقوں میں اس کا بھرپور استعمال کیا گیا۔

بائبل میں منا (manna) کے عنوان سے ہرے دھنئے کا تذکرہ کیا گیا ہے جس کا مطلب ہے "سبز رنگ کی پیتاں"۔ ہرا دھنیا جنوبی یورپ اور شمالی افریقہ سے بھارت، جنوبی امریکہ اور پھر مراکش، پہنچا۔ برطانیہ میں اسے روسیوں نے متعارف کرایا جہاں یہ انگریزی غذاؤں کا لازمی جز بن کر رہ گیا۔ چین میں بھی ہرے دھنئے کو بڑے پیمانے پر کاشت کیا جاتا ہے۔

دھنئے کا نام فرانسیسی لفظ کوریینڈر (coriandre) سے لیا گیا ہے۔ لاطینی میں اسے کونیاناڈرم (conianadram) سے منسوب کیا گیا ہے۔ بھارت میں اس کو دھنیا اور جار جیا میں کنٹززا کہتے ہیں۔ ہسپانوی زبان میں ہرے دھنئے کو سلائنڈر (cilantro) کہتے ہیں۔

MASALA 17 INGREDIENT

سائنس اور صحت

جدید سائنسی تحقیقات کے نتیجے میں سامنے آنے والی رپورٹ اور خبروں پر مشتمل سلسلہ

دانتوں کو کیڑا لگنے سے بچائیں

دانتوں کو کمزوری پھیلا ہٹ اور کیڑا لگنے سے بچانا ہو تو میٹھے کو کبھی بھی غلغلہ سے مت کھائیں بلکہ اسے کھانے کے ساتھ کھائیں تاکہ آپ کے دانت تحلیل ہونے سے بچے رہیں۔ فلاس (سوزھوں کی صفائی کے لئے باریک دھاگہ) کا ضرور استعمال کریں کیونکہ یہ دانتوں کی جڑوں میں جا کر سوزھوں کی صفائی کر سکتا ہے۔ زبان کی صفائی بھی دانتوں کی صحت کے لئے ضروری ہے۔ اسے بھی نرمی کے ساتھ برش کی مدد سے صاف کریں ورنہ اس پر جراثیموں کی تہہ جم جائے گی جو منہ دانتوں کی بیماریوں اور سانس کی بدبو کا سبب بنے گی۔ کھانے میں موجود قدرتی میٹھا دانتوں پر جم جاتا ہے اور جب جراثیم اس کے ساتھ عمل کرتے ہیں تو دانتوں کے اوپر کی حفاظتی تہہ گھلتا شروع ہو جاتی ہے لہذا صبح اٹھ کر ناشتے سے پہلے دانت صاف کریں تاکہ جراثیموں اور میٹھے کو ملنے کا موقع نہ ملے۔

پیئر کم کھائیں

پیئر اور پیئر والے برگرز کھانے کے شوقین افراد کے لئے ایک اہم خبر یہ ہے کہ پیئر کا روزانہ استعمال مٹانے کے سرطان کا باعث بن سکتا ہے۔ ماہرین صحت کا کہنا ہے کہ روزانہ 35 گرام سے زائد پیئر مٹانے کے سرطان کے خطرے کو دو گنا کر دیتا ہے۔ ماہرین کا کہنا ہے کہ وہ افراد جو نباتاتی چکنائی کے بجائے حیاتیاتی چکنائی استعمال کرتے ہیں ان میں سرطان کے مرض کا خطرہ زیادہ ہوتا ہے جبکہ غذا میں زیتون کے تیل، پھل اور سبزیوں کا استعمال سرطان سے محفوظ رکھنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔

ذیابیطس سے بچنا ہے تو دہی ضرور کھائیں

اگر آپ کو دہی کھانے کا شوق نہیں تو فوری طور پر اسے اپنی غذا کا حصہ بنالیں کیوں کہ اس کا روزانہ استعمال آپ کو بچائے گا ذیابیطس جیسے موذی مرض سے۔ ہارورڈ اسکول آف پبلک ہیلتھ میں کی جانے والی ایک تازہ تحقیق میں یہ بات سامنے آئی ہے کہ دہی کا روزانہ استعمال ذیابیطس کے خطرے سے محفوظ رکھ سکتا ہے۔ تحقیق کاروں نے دہی کو ایک صحت مند غذا قرار دیتے ہوئے کہا کہ روزانہ 28 گرام دہی کھانے سے ذیابیطس کے خطرے کو تقریباً 20 فیصد کم کیا جاسکتا ہے۔ رپورٹ کے مطابق ایک لاکھ 49 ہزار افراد کی طرز زندگی اور طبی تاریخ کے اعداد و شمار اور معلومات سے پتا چلا ہے کہ روزانہ باقاعدگی سے دہی کا استعمال کرنے والوں میں ذیابیطس کی دوسری قسم کا خطرہ کم ہوتا ہے۔ تحقیق کاروں کا کہنا ہے کہ تحقیق میں زیادہ مقدار میں دہی کھانے کا ذیابیطس کے کم خطرے کے ساتھ گہرا تعلق ظاہر ہوا ہے۔



روحانی مسیحا

معروف روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری
ستاروں کی گردش ہو یا حاسدوں کی بندش
آپ کے مسائل کا قرآنی، اسلامی اور روحانی حل پیش کرتے ہیں

رشیدہ جمیل (سیالکوٹ)

قادری صاحب امیری بیٹی کی عمر 22 سال ہو چکی ہے
کالج میں بھی پڑھتی ہے اسکی کوئی سہیلی نہیں بنی تھی تنہا تار
رہتی تھی اور رشتے میں بھی رکاوٹ تھی رشتے آتے ہی
نہیں تھے میں بہت پریشان تھی آپ سے موبائل پر رابطہ
کر کے مسئلہ بیان کیا تو آپ نے مجھے لوح مراوی بھیجی اور
دلیفہ بھی دیا الحمد للہ آپ کے دلیفہ سے میری بیٹی کی تنہائی ختم
ہو گئی ہے اسکی ایک دو اچھی سہیلیاں بھی بن گئی ہیں اور
بیٹی موبائل پر بھی ان سے باتیں بھی کرتی رہتی ہے۔ میں
آپ کی بے حد ممنون ہوں کہ دلیفہ کی بدولت میری بیٹی کی
تنہائی ختم ہو گئی دلیفہ ابھی جاری ہے وہ ٹین رشتہ بھی
آئے ہیں۔ ابھی رشتے ہیں امید ہے بات بن جائے گی
قادری صاحب اگر رشتہ ملے ہو جاتا ہے تو لوح اور دلیفہ
کا پھر کیا کردوں؟

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن میری دعا ہے کہ آپ
ہوئے ان رشتوں میں سے ہی کسی کیساتھ آپ کی بیٹی کا
رشتہ ملے ہو جائے رشتہ ملے ہو جانے پر بھی دلیفہ کی
مدت لازمی پوری کرنے کے بعد لوح کو چھڑا کر اسے بچے
گا۔

حمیرا (راولپنڈی)

قادری صاحب امیں اپنی بیٹی کے رشتے کیلئے بہت
پریشان تھی تعلیم یافتہ اور اچھی شکل و صورت ہونے کے
باوجود کہیں رشتہ ملے ہوتا ہی نہیں تھا لوگ آتے تھے
دیکھتے تھے پسند بھی کرتے تھے مگر پھر خاموشی ہو جاتی تھی
مجھ نہیں آتا تھا کس قسم کی بندش ہے جو رشتہ ملے ہوتا ہی
نہیں ہے معاملہ فوڈ میگزین میں آپ کے بارے میں پڑھا
تو آپ سے رجوع کیا آپ نے لوح نکاح بھیجی تھی آپ کی
دعا سے دلیفہ بھی مکمل ہو گیا ہے اور میری بیٹی کا رشتہ بھی
ملے ہو گیا ہے میرے لئے مزید کیا ہدایت ہے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن دلیفہ کی صرف ایک سیج

نکاح ہونے تک جاری رکھیں۔

شیراز (لاہور)

افکل امیں نے پسند کی شادی کیلئے آپ سے رجوع کیا
منگوا کر دلیفہ پڑھا تھا کہ میرے گھر والے راضی
ہو جائیں دلیفہ بھی ختم ہو گیا ہے اور آپ کی دعا سے میری
بھی شادی ہو گئی ہے میں آپ کی بہت شکر گزار ہوں آپ
نے میرا اتنا مشکل مسئلہ حل کیا۔ افکل امیں جو محنت فیملی
میں رہتی ہوں آپ آپ مجھے کوئی ایسی چیز دے دیں کہ
میں سانس سہتر سہتر سہت سہت کی ہر دلعزیز بن جاؤں۔

جواب۔ بہن جتنی رہو اپنی شادی مبارک ہو۔ ہر دلعزیز
بچے کیلئے آپ کے مبارک پھر یا قوت پر پڑھائی کر کے
دو ٹکا انگلی ہوا کر پکھن لینا۔ پڑھائی والے یا قوت کی
انگوٹھی جب تک آپ کے ہاتھ میں رہے گی انشاء اللہ تمام
سسرالی رشتہ دار آپ کے گرویدہ ہو جائیں گے اور آپ
سب کی ہر دلعزیز شخصیت بن جائیں گی۔

بشیر حسین (کراچی)

قادری صاحب! مجھے 4 ماہ ہوئے آپ سے لوح مشتری
لی تھی میری کارشٹس فیکٹری ہے چونکہ بالکل بند ہونے
کے قریب تھی بہت پریشان رہتا تھا کہ آگے کیا ہوگا ایک
دوست نے مجھے مشورہ دیا کہ قادری صاحب سے لوح
مشتری حاصل کر لو۔ رزق کی کٹھاوگی اور دولت کے
حصول کیلئے ان کو لوح مشتری بڑی پر اثر اور جیزی
اثر دکھاتی ہے میرے دوست نے بھی آپ سے لوح
مشتری لی تھی قادری صاحب 4 مہینے کے اندر ہی
لوح مشتری کے اپنا اثر دکھایا میرے دوستوں میں
میں میری فیکٹری پھر سے آگے کی ہے وہ شیشیں
ہو گئیں تھیں پھر سے چالو ہو گئی ہیں کام انشاء اللہ
آرڈر وقت پر پورے نہیں کر پا رہا انشاء اللہ جلد
ایک یونٹ اور لگا رہا ہوں۔ اللہ تعالیٰ آپ کو ہمیشہ خوش
رکھے اور آپ کے علم میں اضافہ فرمائے۔

جواب۔ اللہ خوش رکھے! بہن غریبوں محتاجوں کا
خیال رکھو اور مال کی ذکوۃ ادا کرتے رہو اللہ پاک آپ
کے مال میں مزید اضافہ فرمائے گا۔

منہاج (کوئٹہ)

قادری صاحب امیری شادی کو چار سال ہو چکے تھے مگر
میں اولاد کی نعمت سے محروم تھی بہت سے پیروں فقیروں
اور عالموں سے رجوع کیا کسی نے جادو بتایا تو کسی نے
تعویذات کے اثرات اور کسی نے بندش بتائی روحانی
علاج بھی کر دیا مگر اولاد پھر بھی نہ ہوئی۔

آپ سے رجوع کیا تو آپ نے بتایا کہ کوئی جادو یا بندش
دغیرہ نہیں ہے بلکہ نسوانی بیماری اور نسوانی نقص ہے جس
کی وجہ سے حمل ٹھہرتا نہیں ہے۔ پھر آپ نے مجھے اس
نسوانی بیماری سے نجات کیلئے لوح شفاء اور لوح مریم اور
دلیفہ دیا آپ کے دلیفہ سے اللہ نے کرم کیا اور میری بیماری
ختم ہو گئی ہے اولاد میں 2 مہینے کے حمل سے ہوں دلیفہ ختم
ہونے میں 20 دن باقی ہیں دلیفہ ختم ہونے کے بعد
مزید کیا کرنا ہوگا راہنمائی فرمائیے۔

جواب۔ بہن رہو اپنی جب دلیفہ مکمل ہو جائے تو مجھے
Call کر کے مزید راہنمائی حاصل کر لیتا۔ اللہ کرم
فرمائے گا۔

لیغا (میرپور خاص)

قادری صاحب امیں پسند کی شادی کرتا جا رہی تھی مگر
ہماری ذات مختلف ہونے کی وجہ سے ہمارے گھر والے
راضی نہیں ہوتے تھے میں نے آپ سے لوح نکاح لیکر
وہ دعا پڑھا تو چار مہینے گھر والے راضی ہو گئے اور
ہماری شادی بھی ہو گئی ہے لوح نکاح کا اب کیا کروں۔
جواب۔ بہن اپنی دو اہل شکرانے کے ادا کرنے
کے بعد لوح کو چھڑا کر ادا کر۔

ایس۔ این۔ قادری

رضویہ مارکیٹ، 86، فرسٹ فلور، ناظم آباد چورنگی، کراچی۔ 74600

0336-2297786

0333-2105914

0308-2543444

E-mail: qadrihelpline@yahoo.com

qadrihelpline@hotmail.com

E-mail کرتے وقت اپنے شہر کا نام لازمی لکھیں۔

رابطہ کے اوقات صبح 10 سے شام 7 بجے تک۔

Lucky Stone

مبارک پتھر



روحانی اسکالر ایس۔ این۔ قادری آپ کے کام اور نام کے مطابق آپ کے موافق پتھروں
(ٹینوں) پر آیات مقدسہ کی پڑھائی کر کے دیتے ہیں۔ اپنے نام اور کام کے مطابق اپنا
مبارک پتھر حاصل کریں، انگوٹھی بنوا کر پہنیں، انشاء اللہ آپ کے بگڑے کام سنورتے چلے
جائیں گے، اول و دماغ پر خوشگوار اثرات مرتب ہوں گے، صحت و تندرستی حاصل ہوگی،
لوگوں کے دلوں میں آپ کے لئے نرم گوشہ پیدا ہوگا اور آپ کی عزت و وقار میں اضافہ ہوگا۔





Fenugreek Parathas

Ingredients:

Whole wheat flour (sifted)	1 kg
Potatoes (boiled and mashed)	½ kg
Fenugreek (with small leaves)	6 bunches
Turmeric powder	½ tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Green chillies (crushed)	4
Ginger paste	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Lemon juice	3-4 tbsp
Refined flour (made into paste with water)	3 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter/oil	for frying + 4 tbsp

Method:

- Mix salt in flour; knead with lukewarm water.
- Heat oil in a wok; fry ginger and red chillies; add fenugreek; cook for a few minutes.
- Add potatoes, cumin, green chillies, pepper, lemon juice, turmeric and salt.
- Roll out dough into discs; spread a layer of fenugreek mix on one disc; apply flour paste on the edges; place another disc on top; press edges together and seal.
- Fry parathas from both sides on a hot iron griddle, applying oil on the sides.
- Repeat process to make more parathas; cut into pieces; serve.

میٹھی کے پرائے

اجزاء:

آٹا (چھانوا)	ایک کلو
آلو (اچھا)	½ کلو
بھننا اور پیسا ہوا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نکٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
لیمون کا رس	3 کھانے کے چمچے
سیدھ (پانی میں گھلا ہوا)	3 کھانے کے چمچے
نمک	حسب ذائقہ
سنگی یا تیل	تیل کے لئے +
ہری مرچیں (پکلی ہوئی)	4 عدد
پسی ہوئی ادوک	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

آٹے میں نمک ڈال کر نیم گرم پانی سے گوندھ لیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ادوک اور لال مرچ بھونیں اس میں میٹھی ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں آلو زیرہ ہری مرچیں کالی مرچ لیمنوں کا رس ہلدی اور نمک ملا لیں۔ آٹے کی روٹیاں تیل میں ایک روٹی پر میٹھی کے آمیزے کی تہ لگائیں اس کے کناروں پر سیدھ لگائیں اس کے اوپر دوسری روٹی رکھیں اور کناروں سے دبا دیں۔ پرائے کو گرم توے پر تیل لگاتے ہوئے دونوں جانب سے سینک لیں۔ اسی طرح سے دوسرے پرائے بھی تیار کر لیں اور ٹکڑے کاٹ کر پیش کریں۔



Dry Beef with Chillies

Ingredients:

Undercut (finely cut)	1 1/2 kg
Green chillies (cut lengthwise)	15
Soya sauce	1 tsp
Cornflour	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
White pepper (crushed)	1 tsp
Sugar	1 tsp
*Chicken cube flour	1 tsp
White vinegar	2 tbsp
Gorlic (chopped)	8 cloves
Salt	to taste
Sesame oil	few drops
Oil	4 tbsp

Method:

- Marinate undercut with sugar, black pepper, white pepper, soya sauce, vinegar, gorlic, cornflour, chicken cube flour and salt; set aside for 1 hour.
- Heat 3 tbsp oil in a wok; fry beef till dry; remove from flame.
- Heat 1 tbsp oil in a frying pan; fry green chillies and add to wok.
- Add sesame oil; dish out.

* To make chicken cube flour mix 10 packets of chicken cubes in 2 1/2 cups of refined flour; mix with your fingers; refrigerate and use as required.

ڈرائی بیف و دچلیز

اجزاء:

انڈر کٹ (باریک کٹا ہوا)	1 1/2 کلو
ہری مرچیں	15 عدد
(لہائی میں کٹی ہوئی)	ایک چائے کا چمچ
سویا ساس	ایک چائے کا چمچ
کارن فلوئر	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرچ	ایک چائے کا چمچ
چینی	ایک چائے کا چمچ
ہٹا چکن کیوب ملا میدہ	ایک چائے کا چمچ
سفید مرکہ	2 کھانے کے چمچے
لہسن (چوپ کیا ہوا)	8 جوے
نمک	حسب ذائقہ
تل کا تیل	چند قطرے
تیل	4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

انڈر کٹ پر چینی، کالی مرچ، سفید مرچ، سویا ساس، سرکہ، لہسن، کارن فلوئر، چکن کیوب والا میدہ اور نمک ملا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں 3 کھانے کے چمچے تیل گرم کریں اور انہیں پانی خشک ہونے تک بھون کر چولہا بند کر دیں۔ فرائنگ میں ایک کھانے کا چمچ تیل گرم کر کے ہری مرچیں بھونیں اور انہیں کڑا ہی میں شامل کر دیں اس میں تل کا تیل ملا کر ڈش میں نکال لیں۔

ہٹا چکن کیوب والا میدہ بنانے کے لئے 2 1/2 پیالی میدے میں 10 پیکٹ چکن کیوب شامل کریں اور ہاتھوں سے سل کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو بنا کر فرج میں رکھ لیں اور حسب ضرورت استعمال کریں۔

MASALA **22** KITCHEN



Reshmi Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	½ kg
Tomato puree	1 tbsp
Green chillies (chopped)	6
Black pepper (crushed)	1 tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Almonds (finely cut)	15
Ginger/garlic paste	½ tbsp
Fresh cream	300 grams
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	½ cup
Mixed vegetables (balled), Tomato ketchup	as accompaniment

Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger/garlic; add chicken and salt; cook till dry.
- Add cumin, red chillies, black pepper, green chillies and tomato puree; keep on dum.
- When oil separates, add cream and butter; remove in a dish.
- Add almonds; serve with mixed vegetables and ketchup.

ریشمی مرغی

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) ½ کلو	بادام (باریک کئے ہوئے) 15 عدد
ٹماٹو پیوری	پہا ہوا لہسن اور مک ½ کھانے کا چمچ
ہری مرچیں (چوپ کی ہوئی) 6 عدد	تازہ کریم 300 گرام
کٹی ہوئی کالی مرچ	ہلکے
بھنا اور پسا سفید زیرہ	نکھن
کٹی ہوئی لال مرچ	تیل ½ پیالی
	آبی ہوئی لیٹلی سبزیاں
	ٹماٹو کچھپ
	ہمراہ پیش کرنے کے لئے

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے لہسن اور مک بھونیں، پھر مرغی اور نمک ڈال کر مرغی کا پانی خشک ہونے تک پکالیں۔ اس میں زیرہ کالی اور لال مرچ ہری مرچیں اور ٹماٹو پیوری ملا کر دم پر رکھ دیں۔ تیل علیحدہ ہونے لگے تو کریم اور نکھن ملا کر ڈش میں نکالیں۔ مزیدار ریشمی مرغی بادام ڈال کر سبزیوں اور ٹماٹو کچھپ کے ہمراہ پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Mince with Chickpeas

Ingredients:

Beef mince	½ kg
Chickpeas (soaked)	1 cup
Red lentils (soaked)	½ cup
Tomatoes (cubed)	2
Lemons	4
Green chillies (finely cut)	6
Baking soda	1 pinch
Mint, Fresh coriander (finely cut)	1 bunch each
Tamarind pulp	½ cup
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Oil	1 cup

Method:

- Boil chickpeas and lentils together in a pot.
- When chickpeas are tender; add soda.
- In a separate pot, cook mince, ginger/garlic, turmeric, tomatoes, red chillies and salt; cook till dry.
- Add oil and juice from 2 lemons; add chickpeas; bring to boil.
- Add tamarind, cumin and pepper; cook for a few minutes.
- Add mint, ginger, green chillies, coriander and squeeze remaining lemons; keep on dum.

قیمہ چھولے

اجزاء:

اٹلی کا گوشت	½ کلو
پسی ہوئی ہلدی	ایک پیالی
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک پیالی
پسا ہوا لہسن اور مک	½ پیالی
پسی ہوئی لال مرچ	2 عدد
بھنا اور پسا ہوا سفید زیرہ	4 عدد
اور مک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی) 6 عدد
حسب ذائقہ	ایک چمکی
ایک پیالی	پودینہ ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا) ایک ایک گڈی
	تیل

ترکیب:

دبچکی میں چنے اور مسور کی دال کو ایک ساتھ ابالیں۔ چنے گل جائیں تو میٹھا سوزا شامل کر دیں۔ میٹھا دبچکی میں قیمہ لہسن اور مک ہلادی نماز لال مرچ اور نمک ڈال کر پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل اور 2 لیمنوں نچوڑ کر بھونیں اور چنے ڈال کر ذباہل آنے تک پکائیں۔ اس میں اٹلی کا گوشت اور مک لال مرچ ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پودینہ اور مک ہری مرچیں ہرا دھنیا اور باقی 2 لیمنوں نچوڑ کر دم پر رکھ دیں۔

MASALA 24 KITCHEN



Mince and Cream Cutlets

Ingredients:

Beef mince	1 kg
Egg (beaten)	1
Bread	2 slices
Green chillies (finely cut)	4
Milk (fresh)	1/2 kg
Fresh carriander (chopped)	1/2 bunch
Black pepper (crushed)	1 tsp
Refined flour	3 tbsp
Breadcrumbs	1 cup
Salt	to taste
Butter	1 tbsp
Oil	for frying

Method:

- To make sauce, melt butter in a pot; add flour, milk and a little water; fry; remove from flame when thick.
- Add salt to mince; cook till dry; fry.
- Grind mince in a chopper with bread slices.
- Add carriander, green chillies, pepper, prepared sauce and salt.
- Shape into small cutlets; coat first with breadcrumbs, then with egg.
- Heat oil in a frying pan; fry cutlets golden; remove.

کریم والے قلمی کے کٹلٹس

اجزاء:

گائے کا قلم	ایک کلو	کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اندھ (پھیٹا ہوا)	ایک عدد	میدو	3 کھانے کے چمچے
ڈبل روٹی	2 سلاکس	ڈبل روٹی کا چورہ	ایک پیالی
ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	4 عدد	نمک	حسب ذائقہ
تازہ دودھ	1/2 کلو	کھن	ایک کھانے کا چمچ
ہراندھیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 کلو	تیل	تیلنے کے لئے

ترکیب:

ساس بنانے کے لئے دیکھی میں کھن پچھلائیں پھر میدو دودھ اور تھوڑا سا پانی شامل کر کے بھجوائیں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ قلمی میں نمک ملا کر اسے اپنے ہی پانی میں پکا کر بھجوں لیں اسے ڈبل روٹی کے سلاکس کے ساتھ چورہ میں پیس لیں۔ اس میں دھنیا ہری مرچیں کالی مرچ تیار ساس اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کی چھوٹی چھوٹی نکلیاں بنالیں۔ انہیں پہلے ڈبل روٹی کے چورے پھر اندھے میں پیس لیں۔ فراگنگ بین میں تیل گرم کریں اور کباب سنہری گل کر نکال لیں۔

دعوت

Vegetable Roast

Ingredients:

Mixed vegetables (par boiled)	½ kg
Rice (boiled)	250 grams
Lemon juice	3 tbsp
Worcestershire sauce	2 tbsp
White vinegar	3-4 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Mustard paste	1 tsp
Mazzarella cheese	200 grams
Salt	to taste
Oil	3 tbsp
Fresh coriander (chopped)	for decoration

Method:

- Mix all ingredients except cheese in a bowl; remove in a pyrex dish and even out with a spatula.
- Sprinkle cheese and coriander on top; bake in a pre-heated oven at 200° C for 15 minutes; remove.

سبز یوں روست

1/2 kg	لی جلی سبزیاں (سخت ابلی ہوئی)
250 grams	چاول (ابے ہوئے)
3 tbsp	لیموں کا رس
2 tbsp	وارچسٹر شائر ساس
3-4 tsp	سفید سرکہ
1 tsp	کٹی ہوئی کالی مرچ
1 tsp	مسٹرڈ پیسٹ
200 grams	موزر ملا پنیر
to taste	نمک
3 tbsp	تیل
for decoration	ہرا دھنیا (چوب کیا ہوا)

ترکیب:

ایک پیالے میں ملاوہ پنیر باقی تمام اجزاء ملا کر پائریکس کی ڈش میں ڈالیں اور پیچھے کی مدد سے ہمارے کڑیوں۔ اس پر پنیر اور ہرا دھنیا چھڑک کر پہلے سے گرم ایلون میں 200° C پر 15 منٹ تک پکا کر نکال لیں۔

dawat دعوت

Mutton Salad

Mutton Ingredients:

Mutton (boneless)	300 grams
Garlic paste	2 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Oyster sauce	1 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	1 tbsp

Salad Ingredients:

Carrot (finely cut)	1
Cucumber (finely cut)	1
Lettuce leaves	4
Onion (finely cut)	1
Spring onion (chopped)	2 stalks
Green chillies	4

Dressing Ingredients:

Garlic (chopped)	3 cloves
Chilli sauce	2 tbsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
Soya sauce	2 tbsp
Salt	to taste
Olive oil	2 tsp

Method:

- Cut mutton into strips; mix all mutton ingredients except oil; set aside for a while.
- Heat oil in a frying pan; fry mutton from both sides; remove.
- Mix dressing ingredients and add to salad ingredients in a bowl.
- Layer a serving dish with salad and place mutton in the centre; serve.

گوشت کا سللا

گوشت کے اجزاء:

بکرے کا گوشت (بغیر ہڈی)	300 گرام
پیاز ہوا لہسن	2 چائے کے چمچے
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
اوو سٹر ساس	ایک کھانے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
زیتون کا تیل	ایک کھانے کا چمچ

سللا کے اجزاء:

گاجر (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
کھیرا (باریک کٹا ہوا)	ایک عدد
سلاد پتے	4 عدد
پیاز (باریک کٹی ہوئی)	ایک عدد
ہری پیاز (چوپ کی ہوئی)	2 ڈنڈیاں
ہری مرچیں	4 عدد

ترکیب:

بکرے کے گوشت کی پٹیاں کاٹ لیں۔ اس میں علاوہ تیل گوشت کے اجزاء ملا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ فراٹنگ بین میں تیل گرم کریں اور گوشت کو دونوں جانب سے تیل کر نکال لیں۔ ایک پیالے میں ڈریسنگ کے اجزاء ملا کر سلاد کے اجزاء میں ملا دیں۔ سرونگ ڈش میں سلاد بچھائیں اس کے درمیان میں گوشت رکھ کر پیش کریں۔

MASALA 28 KITCHEN



Refined flour	½ kg
Salt	to taste
Clarified butter	3 tbsp

Beef mince	300 grams
Onion (chopped)	1
Ginger/garlic paste	1 tbsps
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Egg (beaten)	1
Salt	to taste
Oil	3 tbsps+ for frying
Lettuce leaves (finely cut)	for garnishing
Tamato ketchup	as accompaniment

- Knead dough ingredients with luke warm water and set aside for a little while; roll out into small discs.
- Heat oil in a pot and fry ginger/garlic and mince; add remaining ingredients except egg.
- Fry thoroughly; remove from flame.
- Place little mince on one side of disc and fold; brush egg on edges; fold edges to seal.
- Heat oil in a wok and fry somosoy golden; remove.
- Garnish with lettuce leaves; serve with ketchup.

[illegible]

ایمید (پیشنا: دوا) ۱/۲ کلو

نسب: اللہ
3. کمانے کا پ

نے کے (20):

مکائے کا قیمہ 300 گرام

پہاڑ (یوپ کی روٹ) ایک مرد

سیاہ بھسن ابرک ایک کھانے کا پتھر

نئی: بول کاں مرچ ایک چائے کی چمچ

کئی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ

پسا: واگرم سٹھالے۔ ایک پائے کا چمچہ۔

اندا (پچھنسا:وا) ایک مرد۔

نمک
3 کھانے کے چمچ + تلنے کے لئے
سلاڈ پتے (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے
نارنگی کے پتے

آنے کے اجازت نامہ گرم پانی سے گوندھ کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ آنے کی چھوٹی چھوٹی روئیاں تیل لیں۔ بچہ بچہ میں تیل گرم کر کے بسن اور ک اور قیمہ بھونیں۔ اس میں ملاوہ اندہ باقی اجزاء ڈال کر اچھی طرح سے بھون کر چاہا بند کر دیں۔ روئیوں کے ایک جانب تھوڑا تھوڑا قیمہ رکھ کر اسے ہرا کر لیں۔ کناروں پر اندہ لگا کر اسے تھوڑا تھوڑا سا موڑ لیں۔ کراچی میں تیل گرم کر کے سمو سے سنہری تیل کر نکالیں۔ مزیدار ہو سے ملاوہ بچے سے سیا آرنڈا نوکیمب کے ہرا اور چش کریں۔

dawat دعوت

Dragon Breath Chilli

Ingredients:

Beef mince (ground thickly)	300 grams
Kidney beans (boiled)	300 grams
Garlic (chopped)	1 tbsp
Onion (chopped)	1
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
White pepper powder	1/2 tsp
Red chilli paste	2 tbsp
Chilli garlic sauce	1/2 cup
Tamata puree	1 cup
Spring anions (chopped)	3 stalks
Dried, red round chillies	7
Capsicum (finely cut)	1
Green chillies (finely cut)	5
Beef stock	1 cup
Salt	to taste
Oil	1/4 cup
Coriander leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry red chillies, capsicum, green chillies, garlic and onion.
- Add mince and fry on high flame; add white pepper, tomato puree, black pepper, red chilli paste, chilli garlic sauce and salt; cook for a few minutes.
- Add stock and beans; cook till beef is tender and of one consistency.
- Add spring onions; remove in a dish.
- Garnish with coriander; serve.

ڈریگن برتھ چلی

اجزاء:

300 گرام	گائے کا قیمہ (ہاتھ کاٹنا ہوا)
300 گرام	لوبیا (ابلا ہوا)
ایک کھانے کا چمچ	لہسن (چوب کیا ہوا)
ایک عدد	پیاز (چوب کی ہوئی)
1/2 چائے کا چمچ	کٹی ہوئی کالی مرچ پس ہوئی سفید مرچ
2 کھانے کے چمچے	ریڈ چلی پیسٹ
1/2 پیالی	چلی گارلک ساس
ایک پیالی	ٹماٹو پیوری
3 ڈنڈیاں	ہری پیاز (چوب کی ہوئی)
7 عدد	سوکھی گول لال مرچیں
ایک عدد	شملہ مرچ (باریک کٹی ہوئی)
5 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
ایک پیالی	گائے کی بخنی
حسب ذائقہ	نمک
1/4 پیالی	تیل
جانے کے لئے	ہرے دھنئے کے پتے

ترکیب:

دبئی میں تیل گرم کر کے لال مرچیں، شملہ مرچ، ہری مرچیں، لہسن اور پیاز بھون لیں۔ اس میں قیمہ ملا کر تیز آگ پر بھونیں پھر سفید مرچ، ٹماٹو پیوری، کالی مرچ، ریڈ چلی پیسٹ، چلی گارلک ساس اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں پھر بخنی اور لوبیا ڈال کر قیمہ گٹھنے اور آمیزہ یکجان ہونے تک پکالیں۔ اس میں ہری پیاز ملائیں اور ڈش میں نکالیں اور ہرے دھنئے سے سجادیں۔

MASALA 30 KITCHEN

دعاوات

Cheese Cake

Ingredients:

Milk (fresh)	1 kg
Cream cheese	250 grams
Egg whites	2
Fresh cream	1 cup
China grass (dissolved)	30 grams
Icing sugar	2 cups
Butter (unsalted)	5 tbsp + for brushing
Mixed fruits	for garnishing

Method:

- Cook sugar and milk in a pot till sugar dissolves.
- Beat cream, cream cheese, butter and egg whites in a bowl with an electric beater; mix into milk while stirring continuously over low flame.
- Add china grass and beat with an electric beater.
- Brush butter on a springform pan; pour cake batter in it and set aside for a while; freeze.
- Open springform and remove cake; garnish with fruits and serve.

پیر کا کیک

اجزاء:

ایک کلو	تازہ دودھ
250 گرام	کریم پنیر
2 عدد	انڈے کی سفیدیاں
ایک پیالی	تازہ کریم
30 گرام	چائنا گراس (تھلی ہوئی)
2 پیالی	باریک پیسی ہوئی چینی
5 کھانے کے چمچے + پکنا کرنے کے لئے	کھن (بغیر نمک کا)
سجانے کے لئے	سے غلے بھل

ترکیب:

دہنی میں دودھ اور چینی ڈال کر چینی حل ہونے تک پکائیں۔ ایک پیالے میں کریم کریم پنیر، کھن اور انڈوں کی سفیدی الیکٹرک بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسے چھپ چلا سٹے ہوئے دودھ میں شامل کر کے ہلکی آنچ پر پکائیں۔ دودھ میں چائنا گراس ڈال کر بیٹر کی مدد سے یکجان کریں۔ اسپرنگ فوم پین کو کھن سے پکنا کریں۔ اس میں کیک کا آمیزہ ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے چھوڑ دیں پھر فریڈر میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ اسپرنگ فوم کھول کر کیک نکالیں اسے پچاوں سے تبا کر پیش کریں۔

Special Offers!
Free 835gm fruit
cocktail / 1.0 litre
CanOlive / 500gm
spaghetti or Rs. 200
price off!*

The finest
health recipe...



In Collaboration with
GENOSA ID, S.A.
SPAIN



PS: 5159 - 2010 (R)

Available in leading
departmental stores.

* Offers may vary among stores.
Not all offers available at all stores.

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Hyderabadi Red Chicken

Ingredients:

Chicken pieces	1 kg
Yogurt (whipped)	1 cup
Tomato puree	2 tbsp
Onion (fried and ground)	½ cup
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Turmeric powder	½ tsp
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Orange food colour	1 pinch
Whole hot spices	1 tbsp
Curry leaves	12
Green chillies (finely cut)	6
Black cumin seeds	1 tsp
Salt	1 ½ tsp
Oil	½ cup
Mint, green chillies	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with yogurt, tomato puree, onion, ginger/garlic, red chillies, turmeric, black cumin, both hot spices, food colour and salt; set aside for 2 hours.
- Heat oil in a pot; add green chillies, curry leaves and cumin; fry; add chicken and cook till tender.
- Fry chicken; dish out; garnish with mint and green chillies.

حیدرآبادی لال مرغی

اجزاء:

مرغی کا گوشت	ایک کلو
دہی (بھینٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹو پیوری	2 کھانے کے چمچے
پیاز (تلی اور پیسی ہوئی)	½ پیالی
پسپا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچے
پسی ہوئی بلدی	½ چائے کا چمچ
بھنا اور پسپا سفید زیرہ	ایک چائے کا چمچ
پسپا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
کھانے کا نارنگی رنگ	ایک چٹائی
ثابت گرم مصالحہ	ایک کھانے کا چمچ
کڑھی پتے	12 عدد
برہی مرچیں	
باریک کٹی ہوئی	6 عدد
ثابت کالا زیرہ	ایک چائے کا چمچ
نمک	1 ½ چائے کے چمچے
تیل	½ پیالی
پودینہ برہی مرچیں	سجائے کے لئے

ترکیب:

مرغی کے گوشت پر دہی، ٹماٹو پیوری، پیاز، لہسن اور مک، لال مرچ، بلدی، کالا زیرہ گرم مصالحہ کھانے کا رنگ اور نمک ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے رکھ دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے برہی مرچیں، کڑھی پتے اور سفید زیرہ بھجوائیں اس میں مرغی شامل کریں اور گوشت گھنے تک پکائیں۔ مزید مرغی بھون کر ڈش میں نکالیں اسے پودینے اور برہی مرچوں سے سجادیں۔



Potato and Eggplant Curry

Ingredients:

Eggplant (cubed)	½ kg
Capsicum (cubed)	1
Onions (fried)	2
Potatoes (cubed)	2
Onion (cubed)	1 cup
Tamatoes (blended)	2
Cumin seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Coriander seeds (roasted and powdered)	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Garlic paste	1 tsp
Tamarind pulp	¼ cup
Salt	1 tsp
Oil	¼ cup
Fresh coriander	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add tomatoes, coriander, cumin, red chillies, tamarind, garlic and salt; fry.
- Add capsicum, eggplant, fried onions and potatoes; keep on dum.
- Dish out and garnish with coriander.

آلو بینگن کی سبزی

اجزاء:

بینگن (چوکور کئے ہوئے)	½ کلو
شملمہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک عدد
پیاز (تلی ہوئی)	2 عدد
آلو (چوکور کئے ہوئے)	2 عدد
پیاز (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
ٹماٹر (پسے ہوئے)	2 عدد
بھنا اور پیسا ہوا زیتون	ایک چائے کا چمچ
بھنا اور پیسا ہوا دھنیا	ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی لال مرچ	ایک چائے کا چمچ
پیسا ہوا لہسن	ایک چائے کا چمچ
اٹلی کا گودا	½ پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	½ پیالی
ہر ادھنیہ	چھڑکے کے لئے

ترکیب:

دبھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں ٹماٹر، دھنیا، زیرہ، لال مرچ، اٹلی کا گودا، لہسن اور نمک ڈال کر ٹھوئیں۔ دبھی میں شملہ مرچ، بینگن، تلی ہوئی پیاز اور آلو شامل کر کے دم پر رکھ دیں۔ مزیدار سبزی ڈش میں نکالیں اور ہر ادھنیہ چھڑک دیں۔



Thai Spicy Stir Fried Chicken

Ingredients:

Chicken pieces (boneless)	1/2 kg
Spring onion (finely cut lengthwise)	1 stalk
Capsicum (finely cut lengthwise)	1
Green chillies (finely cut lengthwise)	4
White pepper powder	1/2 tsp
Chilli garlic sauce	3 tbsp
Chicken stock	1 1/2 cups
Garlic (chopped)	1/2 tsp
Tomato ketchup	2 tbsp
Sweet chilli sauce	2 tbsp
White vinegar	1 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	1 tbsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/4 cup
Spring onion, cucumber	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot and fry garlic golden.
- Add chicken; cook till colour changes; add all ingredients except cornflour; bring to boil.
- Add cornflour while continuously stirring; dish out when thick.
- Garnish with spring onion and cucumber; serve.

تھائی اسپائسی اسٹیر فرائیڈ چکن

اجزاء:

مرغی کی بونیاں (بغیر ہڈی) 1/2 کلو	لہسن (چوب کیا ہوا) 1/2 چائے کا چمچ
ہرنی پیاز (لہائی میں)	2 کھانے کے چمچے
باریک کٹی ہوئی) ایک ذغذی	سویٹ چلی ساس 2 کھانے کے چمچے
شملة مرغ (لہائی میں)	ایک کھانے کا چمچ
باریک کٹی ہوئی) ایک عدد	سویا ساس ایک کھانے کا چمچ
بری مرغیں (لہائی میں)	کارن فلور (پانی میں گھلا ہوا) ایک کھانے کا چمچ
باریک کٹی ہوئی) 4 عدد	نمک 1/2 چائے کا چمچ
پسی ہوئی سفید مرغ 1/2 چائے کا چمچ	تیل 1/4 پیالی
چلی گارلک ساس 3 کھانے کے چمچے	ہری پیاز کھیرا سجانے کے لئے
مرغی کی پیٹنی 1 1/2 پیالی	

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے لہسن سنہری کریں۔ اس میں مرغی کی بونیاں ملا کر رنگ تبدیل ہونے تک پکالیں پھر علاوہ کارن فلور کے باقی تمام اجزاء شامل کر کے اُبال آنے تک پکائیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کارن فلور شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر ڈش میں نکال لیں۔ اسے کھیرے اور ہری پیاز سے سجا کر پیش کریں۔



Mutton Tomato Curry

Ingredients:

Mutton pieces	1/2 kg
Tomatoes (chopped)	1/2 kg
Green chillies (chopped)	4
Ginger/garlic paste	2 tbsp
Red chilli powder	1 1/2 tsp
Turmeric powder	1/4 tsp
Cumin seeds	1 tsp
Fresh coriander (chopped)	1/2 bunch
Hot spices powder	1/2 tsp
Water	1 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup

Method:

- Heat oil in a pot; fry mutton with ginger/garlic and cumin.
- Add red chillies, turmeric, tomatoes and salt; fry for a few minutes.
- Add water; cook till meat is tender and oil separates.
- Add coriander, green chillies and hot spices; dish out.

ٹماٹر گوشت کا سالن

اجزاء:

بکری کا گوشت	برا کلو
ٹماٹر (چوپ کئے ہوئے)	برا کلو
ہری مرچیں (چوپ کئے ہوئے)	4 عدد
پسالاہن اورک	2 کھانے کے چمچے
پس ہوئی لال مرچ	برا 1 چائے کے چمچے
پس ہوئی ہلدی	1/4 چائے کا چمچ
ہرا دھنیا (چوپ کیا ہوا)	1/2 گندی
پسالاہن گرم مصالحہ	1/4 چائے کا چمچ
پانی	ایک پیالی
نمک	ایک چائے کا چمچ
تیل	1/2 پیالی

ترکیب:

دہلی میں تیل گرم کر کے گوشت، پسالاہن اورک اور زیرہ ڈال کر بھونیں۔ اس میں لال مرچ، ہلدی، ٹماٹر اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھونیں پھر پانی ڈال کر گوشت گلنے اور تیل اوپر آنے تک پکائیں۔ اس میں ہرا دھنیا، ہری مرچیں اور گرم مصالحہ ڈال کر دھن میں نکال لیں۔



Vermicelli Kheer

Ingredients:

Vermicelli (crushed)	1/2 cup
Milk (fresh)	1 litre
Tapioca (soaked)	2 tbsp
Icing sugar	1/4 cup
Cardamom (powdered)	1/2 tsp
Rose water	1 tsp
Condensed milk	6 tbsp
Almonds, pistachias (finely cut)	1/2 cup

Method:

- Bring milk to boil in a pot.
- Add tapioca; cook for 10 minutes; add sugar, cardamom and vermicelli; cook till thick.
- Remove from flame; add condensed milk and rose water.
- Dish out; garnish with almonds and pistachias; serve.

سوئیوں کی کھیر

اجزاء:

1/2 پیالی	سوئیوں (چورو کی ہوئی)
ایک لیٹر	تازہ دودھ
2 کھانے کے چمچے	ٹاہت دانہ (بھجیا ہوا)
1/2 پیالی	پسی ہوئی چینی
1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی الائچی
ایک چائے کا چمچ	عرق کلاب
6 کھانے کے چمچے	کنڈینسڈ ملک
1/2 پیالی	بادام پستے (باریک کئے ہوئے)

ترکیب:

دہنچی میں دودھ اُبال لیں۔ اس میں ٹاہت دانہ ڈال کر 10 منٹ تک پکائیں پھر چینی، الائچی اور سوئیوں شامل کر کے گاڑنا ہو۔ 6 کھانے کے چمچے پکائیں۔ چوبہا بند کر کے اس میں کنڈینسڈ ملک اور عرق کلاب ملا لیں۔ مزیدار کھیر دس میں نکالیں اور بادام پستوں سے سجادیں۔



Peas Qorma

Ingredients:

Green peas (boiled)	1/2 cup
Eggs (boiled)	2
Onion (chopped)	1
Tomatoes (blended)	2
Green chillies (finely cut)	3
Turmeric powder	1/2 tsp
Coriander powder	1 tsp
Ginger/garlic (chopped)	1 tbsp
Black peppercorns	1 1/2 tsp
Cinnamon	1 stick
Cloves	3
Coconut milk	1/2 cup
Bay leaves	2
Salt	to taste
Oil	4 tbsp
Fresh coriander leaves	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry onion golden.
- Add pepper, cinnamon, cloves and bay leaves; cook till aroma arises.
- Add coriander, turmeric, tomatoes, peas, chillies and salt; fry for a few minutes.
- Add coconut milk; bring to boil.
- Cut eggs into halves; add to pot; keep on dum.
- Garnish with coriander; serve.

مٹر کا قورمہ

اجزاء:

1 1/2 چائے کے کپچے	ثابت کالی مرچیں	1/2 پیالی	مٹر (اُبلے ہوئے)
ایک ڈنڈی	دار چینی	2 عدد	انڈے (اُبلے ہوئے)
3 عدد	لوتکیں	ایک عدد	پیاز (چوپ کی ہوئی)
1/2 پیالی	ناریل کا دودھ	2 عدد	ٹماٹر (پسے ہوئے)
2 عدد	تاج پتے		ہری مرچیں
حسب ذائقہ	نمک	3 عدد	(باریک کٹی ہوئی)
4 کھانے کے چمچے	تیل	1/2 چائے کا چمچ	پسی ہوئی بلدی
برے دھنئے کے پتے	برے دھنئے کے پتے	ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا دھنیا
			بسبب ادراک
		ایک کھانے کا چمچ	(چوپ کیا: وا)

ترکیب:

دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں۔ اس میں کالی مرچیں، دار چینی، لوتکیں اور تاج پتے ڈال کر خوشبو آنے تک پکائیں۔ اس میں دھنیا، بلدی، ٹماٹر، سنہری مرچیں اور نمک ملا کر چند منٹ تک بھجھیں۔ اس میں ناریل کا دودھ ملا کر آبل آبل پکائیں۔ انڈے درمیان سے کاٹیں اور دیکھی میں شامل کر کے دم پر رکھیں۔ مزید ار قورمہ برے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریزیوم ایبل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو ایسے کمانے کے لئے شرنک نہیں کیا جاتا

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



Masala Noodles

Ingredients:

Rice noodles (boiled)	2 cups
Red chillies (crushed)	1 tsp
Egg	1
Brown sugar	1 tbsp
Soyo sauce	1 tbsp
Hot sauce	1 tbsp
Spring onions (green part only)	2 stalks
Salt	to taste
Butter	2 tbsp
Fresh coriander, Lemon (slices) for garnishing	

مصالحہ نوڈلز

2 کپ (پکے ہوئے)	2 کپ	چاول کے نوڈلز
1 ٹی سپ (ٹکڑے)	1 ٹی سپ	(آبلے ہوئے)
1	1	کٹی ہوئی ال مرچ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	اندھ
1 ٹی سپ	1 ٹی سپ	برادون چینی
2 ٹکڑے	2 ٹکڑے	سویا ساس
2 کھانے کے چمچے	2 کھانے کے چمچے	ہاٹ ساس
برادونیا لیموں (تکے) سجانے کے لئے		

Method:

- Melt butter in a wok; add red chillies and egg and cook while stirring continuously.
- Add all remaining ingredients including noodles; cook for a few minutes; remove in a dish.
- Garnish with coriander and lemon; serve.

ترکیب:

کڑا ہی میں مکھن پکھلا کر اس میں لال مرچ اور انڈو ڈال کر چمچہ چلاتے ہوئے پکائیں۔ اس میں نوڈلز، سویا ساس، ال مرچ، اندھ، برادون چینی، سویا ساس، ہاٹ ساس، برادونیا لیموں (تکے) سجانے کے لئے۔ مزیدار نوڈلز ہر سے دھنیے اور لیموں سے سجا کر پیش کریں۔



Cucumber and Chicken Noodles

Ingredients:

Chicken tenders/chunks (cooked)	1 cup
Noodles (boiled)	2 cups
Sugar	1 tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Soya sauce	1/4 cup
Chilli sauce	2 tbsp
Fish sauce	2 tbsp
Peanuts	1/4 cup
White vinegar	1 tbsp
Cucumber (cut thickly)	1
Spring onions (cut thickly)	2
Oil	2 tsp

Method:

- Lightly roast peanuts in a frying pan.
- Heat oil in a wok; fry ginger.
- Add chicken tenders/chunks, noodles, chilli sauce, pepper, sugar, vinegar, fish sauce and soya sauce.
- Add cucumber, spring onion and peanuts; dish out.

کھیرے اور مرغی والے نوڈلز

اجزاء:

مرغی کے تیار ٹینڈر	فیش ساس	2 کھانے کے چمچے
زیا چکنس	موٹگ بھلی	1/4 پیال
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	سفید سرکہ	ایک کھانے کا چمچ
چینی	کھیرا (مٹا کٹا: دا)	ایک عدد
اورک (ہارک کٹی ہوئی)	ہری پیاز	2 عدد
کٹی ہوئی کالی مرچ	(مٹی کٹی ہوئی)	2 عدد
سویا ساس	تیل	2 چائے کے چمچے
چلی ساس		

ترکیب:

فرائنگ پین میں موٹگ بھلی ہلکی سی بھون لیں۔ کڑا دی میں تیل گرم کر کے اورک بھونیں۔ اس میں مرغی کے ٹینڈر یا چکنس، نوڈلز، چلی ساس، کالی مرچ، چینی، سرکہ، فیش ساس اور سویا ساس ملائیں۔ اس میں کھیرا، ہری پیاز اور موٹگ بھلی: ال کر ڈش میں نکال لیں۔



Pepper Beef with French Beans

Ingredients:

Undercut (finely cut)	400 grams
French beans (cut thickly)	400 grams
Oyster sauce	2 tbsp
Soya sauce	1 tbsp
Cornstarch (made into paste in water)	1 tbsp
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	2 tsp
Water	1/4 cup
Ginger (chopped)	2 tbsp
Spring onion (finely cut)	1
Salt	to taste
Oil	3 tsp

Method:

- Heat oil in a wok; fry ginger and undercut on high flame.
- Add sugar, pepper, soya sauce, oyster sauce and salt; cook.
- Add French beans, cornstarch, spring onion and water; cook for 5 minutes; dish out.

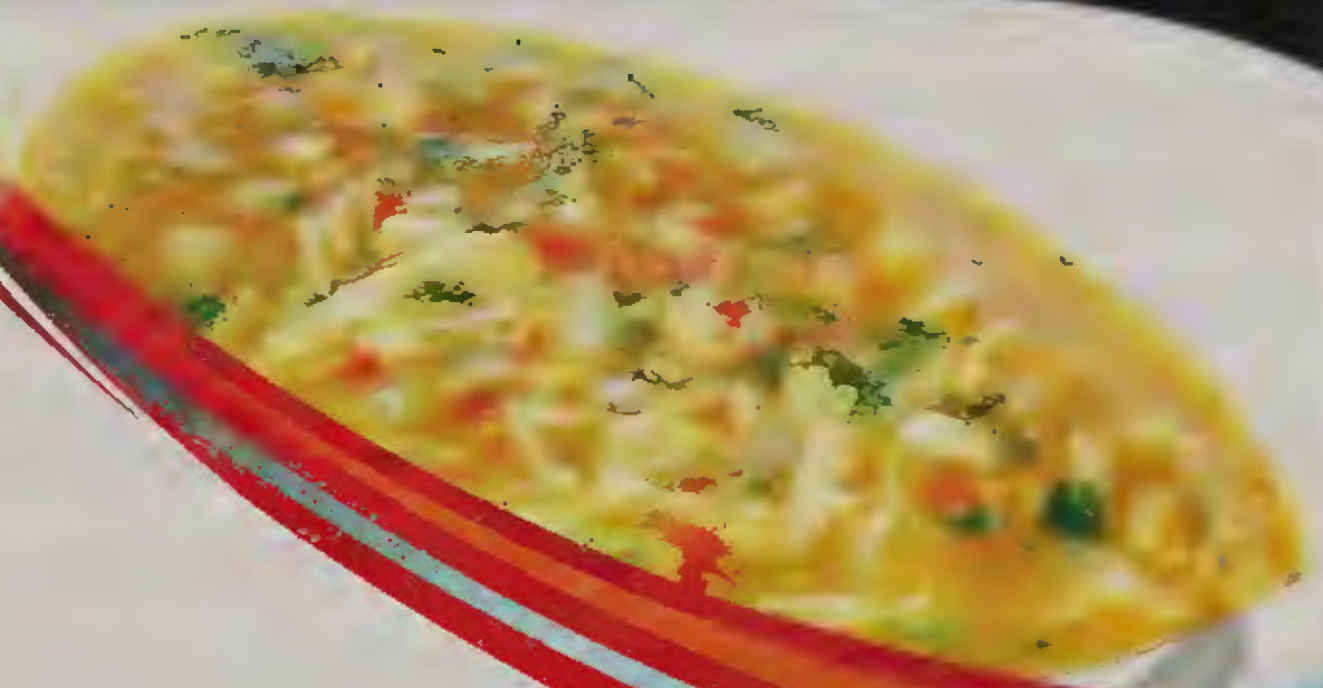
کالی مرچوں والا گوشت بمعہ فرنیج بیسنز

اجزاء:

2 چائے کے چمچے	نئی ہوئی کالی مرچ	400 گرام	انڈرکٹ (باریک کٹا ہوا)
1/4 پیالی	پانی	400 گرام	فرنیج بیسنز (سوئی گئی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	ادرک (چوڑا کیا ہوا)	2 کھانے کے چمچے	اوبسٹرساں
ایک کھانے کا چمچ	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی) ایک ٹہنہ	ایک کھانے کا چمچ	سویا ساس
حسب ذائقہ	نمک	کارن اسٹارچ	
3 چائے کے چمچے	تیل	ایک کھانے کا چمچ	(پانی میں گھلا ہوا)
		ایک چائے کا چمچ	چینی

ترکیب:

کڑا ہی میں تیل گرم کر کے ادرک اور گوشت تیز آگ پر بنوئیں۔ اس میں چینی، کالی مرچ، سویا ساس، اوبسٹرساں اور نمک ڈال کر 5 منٹ تک پکائیں۔ اس میں فرنیج بیسنز، کارن اسٹارچ، ہری پیاز اور پانی ملا کر پکائیں اور ڈش میں نکال لیں۔



Chicken Noodle Soup

Ingredients:

Chicken breasts	200 grams
Noodles (boiled)	50 grams
Carrot (chopped)	1
Potato (chopped)	1
Onion (chopped)	1
Curry powder	1 tbsp
Chicken stock	6 cups
Hot spices powder	½ tsp
Ginger (finely cut)	1 tbsp
Garlic (chopped)	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Salt	to taste
Oil	2 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	for sprinkling

Method:

- Heat oil in a saucepan; fry onion, ginger and garlic golden.
- Add carrot and potato; fry for a few minutes; add curry powder and stock; bring to boil.
- Add chicken, noodles and remaining ingredients, cook till noodles are soft and soup is thick.
- Sprinkle coriander on top; serve.

چکن نوڈل سوپ

اجزاء:

مرغی کے سینے	200 گرام
نوڈلز (اُبلے ہوئے)	50 گرام
گاجر (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
آلو (چوپ کئے ہوئے)	ایک عدد
پیاز (چوپ کی ہوئی)	ایک عدد
کری پاؤڈر	ایک کھانے کا چمچ
مرغی کی بخنی	6 چابی
پسٹا ہوا گرم مصالحہ	½ چائے کا چمچ
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	ایک کھانے کا چمچ
لہسن (چوپ کیا ہوا)	ایک چائے کا چمچ
کٹی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
نمک	حسب ذائقہ
تیل	2 کھانے کے چمچے
ہرا دھنیا (باریک کٹا ہوا)	چمڑے کے لئے

ترکیب:

سب سے پہلے تیل گرم کر کے پیاز اور کٹی ہوئی ادرک اور لہسن سنہری کریں۔ اس میں گاجر اور آلو ڈال کر چند منٹ تک بھجھیں، پھر کری پیاز اور نوڈلز ڈال کر اُبال آئے تک پکائیں۔ اس میں مرغی کے سینے اور باقی تمام اجزاء ڈال کر نوڈلز نرم ہونے اور سوپ گاڑھا ہونے تک پکائیں۔ مزید سوپ ہر ادھیا چمڑک کر پیش کریں۔

MASALA 43 KITCHEN



Tarka

Paratha Naan

Dough Ingredients:

Refined flour (sieved)	2 cups
Yeast	1 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Milk (fresh)	for kneading
Salt	1/4 tsp
Butter	2 tbsp

Mince Ingredients:

Beef mince	250 grams
Onion (finely cut)	1
Egg	1
Green chillies (finely cut)	4
Garlic paste	1 tsp
Red chilli powder	1 tsp
Lemon juice	1 tbsp
Fresh coriander (finely cut)	4 tbsp
Clarified butter	1 tbsp
Green chillies, onion	for decoration

Method:

- Knead dough ingredients in flour; set aside for 1 hour.
- Roll out into 2 discs.
- Mix all mince ingredients in a pot except egg; fry thoroughly.
- Brush egg on one disc; spread mince over it and place the other disc on top. Press the edges together.
- Apply egg and clarified butter over naan; bake in a pre-heated oven at 200°C for 20 minutes.
- Cut in pieces and place in a dish; decorate dish with green chillies and onion; serve.

پراٹھا ناان

آٹے کے اجزاء:

ایک عدد	انڈا	2 پیالی	میدہ (پھنسا ہوا)
	ہری مرچیں	ایک چائے کا چمچ	خمیر
4 عدد	(باریک کٹی ہوئی)	1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
ایک چائے کا چمچ	پسا ہوا لہسن	گوشت ہنے کے لئے	تازہ دودھ
ایک چائے کا چمچ	پس ہوئی لال مرچ	1/2 چائے کا چمچ	نمک
ایک کھانے کا چمچ	لیموں کا رس	2 کھانے کے چمچ	بکھن
4 کھانے کے چمچ	ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا)		قیتے کے اجزاء:
ایک کھانے کا چمچ	گھی	250 گرام	کھانے کا قیمہ
سجائے کے لئے	ہری مرچیں پیاز	ایک عدد	پیاز (باریک کٹی ہوئی)

ترکیب:

میدے میں آٹے کے اجزاء ملا کر گوندھیں اور اسے ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ اس آٹے کی 2 روٹیاں تیل لیں۔ دہی کی میں علاوہ انڈا قیتے کے اجزاء ڈال کر اچھی طرح بھنوں لیں۔ ایک روٹی پر برش کی مدد سے انڈا لگائیں پھر قیمہ پھیلا کر دوسری روٹی رکھ دیں۔ روٹی کو کناروں سے دبا دیں۔ اس پر انڈا اور گھی لگا کر بیکنگ ٹرے پر رکھیں۔ اسے پہلے سے گرم اودن میں 200°C پر 20 منٹ تک پکالیں۔ مزیدار ناان ٹکڑوں میں کاٹ کر ڈش میں رکھیں اور ڈش کو ہری مرچوں اور پیاز سے سجادیں۔

MASALA 45 KITCHEN



VICTORINOX



SWISS CLASSIC

Swiss Classic / 100% Swiss-Made

Karachi: Apha's Supermarket ; Ebco Supermarket ; Imtiaz Super Store ; Farid's ; Nehead Supermarket
Hazarli Impex ; House Hold Gifts ; JB Saeed Bukhari ; Hyperstar Lahore ; Enem Store ; Jaldi Sons
Raja Sahib ; Essajee ; Green Valley ; Hyperstar Islamabad ; Shams ; AM Grocer ; Essajee

SHOP.HAZARLI.COM.PK

info@victorinox.com.pk



VICTORINOX

MAKERS OF THE ORIGINAL SWISS ARMY KNIFE | VICTORINOX.COM

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY



Pepper Cumin Chicken

Chicken Ingredients:

Chicken (boneless)	1/2 kg
Lemon juice	2 tbsp
Garlic paste	1 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	for frying

Masala Ingredients

Onion (chopped)	1
Curry leaves	6
Fresh coriander (finely cut)	1/2 bunch
Tomato ketchup	1/2 cup
Red chilli powder	1 tsp
Cumin powder	2 tsp
Black pepper (crushed)	1/2 tsp
Salt	1/2 tsp
Oil	1/2 cup
Curry leaves, Tomato	for decoration
Fresh coriander	for garnishing

Method:

- Marinate chicken with its ingredients; set aside for a while.
- Heat oil in a wok; fry chicken golden; remove.
- Heat oil in a separate wok and fry onion golden; add remaining masala ingredients; cook for 1 minute.
- Add chicken and mix well; remove in a dish and garnish with coriander.
- Decorate dish with curry leaves and tomato; serve.

پیپرزیرہ چکن

مرغی کے اجزاء:	ہر ادھنیا
مرغی کا گوشت 1/2 کلو	(باریک کٹا ہوا) 1/4 گڈی
لیموں کا رس 2 کھانے کے چمچے	ٹماٹو کچپ 1/2 پیالی
پا ہوا ہسن ایک چائے کا چمچ	پسی ہوئی لال مرچ ایک چائے کا چمچ
نمک 1/2 چائے کا چمچ	پا ہوا سفید زیرہ 2 چائے کے چمچے
تیل تلنے کے لئے	کٹی ہوئی کالی مرچ 1/2 چا — ٹاپا
مصالے کے اجزاء:	نمک 1/2 چائے کا چمچ
پیاز (چوپ کی ہوئی) ایک عدد	تیل 1/2 پیالی
کرہی پتے 6 عدد	کرہی پتے 'ٹماٹو' ہر ادھنیا
	سجائے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر اس کے اجزاء لگا کر تھوڑی دیر کے لئے رکھ دیں۔ کڑا ہی میں تیل گرم کریں اور مرغی کا گوشت سنہری تل کر نکال لیں۔ ایک علیحدہ کڑا ہی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کر لیں۔ اس میں مصالے لگے کے باقی اجزاء ڈال کر ایک منٹ پکائیں پھر مرغی شامل کر کے اچھی طرح سے ملائیں۔ اسے دس میں نکال کر ہرے دھنئے سے سجادیں۔ دس کی سجاوٹ کرہی پتے اور ٹماٹو سے کریں۔



Tikka Pulao

Rice Ingredients:

Basmati rice (soaked)
Bay leaves, Onions
Cardamoms, Green cardamoms
Mint (finely cut)
Chicken stock
Ginger/garlic paste
Black peppercorns
Green chillies (paste)
Black cumin, Salt
Oil
Lettuce leaves, Tomato

1/2 kg
2 each
2 each
1 bunch
1 1/2 cups
1 tbsp
1/2 tsp
2 tbsp
1 tsp each
1/2 cup
for decoration

Tikka Ingredients

Chicken pieces
Orange food colour
Yogurt (whipped)
Chaat masala
Red chilli powder
Ginger/garlic paste
Cumin seeds (roasted)
Salt
Lemon juice, Oil

8
1 pinch
1/2 cup
1 tsp
2 tsp
2 tsp
2 tsp
1/2 tsp
4 tbsp each

Methad:

- Marinate chicken with tikka ingredients; set aside for 1 hour.
- Fry chicken pieces in a wok on high flame; remove from flame.
- Heat oil in pot and fry onions golden; add cumin, pepper, bay leaves, both cardamoms, ginger/garlic and green chillies; fry.
- Add rice, stock and salt; cook till dry; place chicken pieces and mint on top; keep on dum.
- Remove in a dish; decorate dish with lettuce leaves and tomato; serve.

تکہ پلاؤ

چاول کے اجزاء:

مرغی کے ٹکڑے	8 عدد	باسمتی چاول (بھیکے ہوئے)	1/2 کلو
زرے کا رنگ	ایک چمکی	سیج پتے پیاز	2 عدد
ہری (پھینٹی ہوئی)	1/2 پیالی	بڑی الائچیاں چھوٹی الائچیاں	2 عدد
چاٹ مصالحہ	ایک چائے کا چمچ	پودینہ (باریک کٹا ہوا)	ایک گڈنی
پسی ہوئی لال مرچ	2 چائے کے چمچ	مرغی کی ہڈی	1 1/2 پیالی
پسا ہوا لہسن اور مک	2 چائے کے چمچ	پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
پسنا ہوا سفید زیرہ	2 چائے کے چمچ	ثابت کالی مرچیں	1/2 چائے کا چمچ
نمک	1/2 چائے کا چمچ	بڑی مرچیں (پسی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ
لیمون کا رس تیل	4 4 کھانے کے چمچ	کالازیرہ نمک	ایک ایک چائے کا چمچ
		تیل	1/2 پیالی
		سلا پتے ٹماٹر	سجانے کے لئے

ترکیب:

مرغی پر تنکے کے اجزاء لگا کر ایک گھنٹے کے لئے رکھ دیں۔ تنکوں کو کڑا ہی میں ڈال کر تیز آگ پر بھجوائیں اور چولہا بند کر دیں۔ دیکھی میں تیل گرم کر کے پیاز سنہری کریں اس میں زیرہ کالی مرچیں سیج پتے چھوٹی اور بڑی الائچیاں لہسن اور مک اور ہری مرچیں ملا کر بھجوائیں۔ اس میں چاول، پھینٹی ہوئی پانی خشک ہو جائے تو ہٹائیں اور پودینہ رکھ کر دم دے دیں۔ دھس کو سلا پتے اور ٹماٹر سے سجائیں اور چلا ڈال کر پیش کریں۔



Tarka

Royal Cauliflower

Ingredients:

Cauliflower (only flowers)	1 kg
Yogurt, Tomato, Onion (row poste)	1 cup each
Cumin, Turmeric powder	1 tsp each
Garlic poste	1 tsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Bay leaves	2
Almonds (finely cut)	4 tbsp
Red chilli powder	2 tsp
Fresh cream	1/2 cup
Green chillies	1/2 cup
Fresh coriander (finely cut)	1/2 cup
Salt	1 tsp
Oil	1/2 cup
Fresh coriander, Yogurt, Ginger (finely cut)	for garnishing

Method:

- Heat oil in a pot; fry cauliflower golden; remove.
- In the same pot cook ginger, garlic, cumin, turmeric, red chillies, bay leaves, onion and salt on high flame.
- Add cauliflower and fry on high flame; add yogurt, tomato, green chillies, coriander, almonds and cream; keep on dum.
- Garnish with coriander, yogurt and ginger; serve.

شاہی گوبھی

اجزاء:

پسلی: دوٹی لال مرچ 2 چائے کے چمچے	پھول گوبھی (سرف پھول) ایک کلو
نارہ کریم 1/2 پیالی	دہی نمائڑ پیاز (پس ہوئی) ایک ایک پیالی
ہری مرچیں ہر ادھنیا (باریک کٹا ہوا) 1/2 پیالی	سفید زیرہ: پس ہوئی ہلدی ایک ایک چائے کا چمچ
ایک پیالی بے کا چمچ	پیدا: دھنیا ایک چائے کا چمچ
نمک	ادارک (باریک کٹی ہوئی) 2 کھانے کے چمچے
تیل	تاج پتے 2 عدد
ہر ادھنیا: دہی ادارک (باریک کٹی ہوئی) سجانے کے لئے	بادام (باریک کئے ہوئے) 4 کھانے کے چمچے

ترکیب:

دہی میں تیل گرم کریں اور گوبھی سنہری تل کر نکال لیں۔ اسی دہی میں ادارک، لہسن، زیرہ، ہلدی، لال مرچ، تاج پتے، پیاز اور نمک شامل کر کے تیز آگ پر پکائیں پھر گوبھی اال کر تیز آگ پر بھونیں پھر دہی نمائڑ، ہری مرچیں، ہر ادھنیا، بادام، اور کریم ملا کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار گوبھی ہرے دھنیا، دہی اور ادارک سے سجا کر پیش کریں۔



Tarka

Carrot Qalaqand

Ingredients:

Carrots (grated) 1/2 kg
Whole dried milk 1/2 kg
Sugar 1 cup
Screwpine 1 tsp
Cardamom powder 1/2 tsp
Silver sterling leaves, Almonds, Pistachios (finely cut) for garnishing

Method:

- Cook carrots in a pot till dry; add sugar and cook on high flame till sugar dries.
- Remove from flame; add cardamoms, whole dried milk and screwpine; mix.
- Brush oil on a dish and spread qalaqand on it; smooth with a spoon.
- garnish with almonds, pistachios and sterling leaves.
- Cut into small pieces; serve.

گاجر کی قلاقند

اجزاء:

گاجر (کدو کش کی ہوئی) 1/2 کلو
کھویا 1/2 کلو
چینی ایک پیالی
کیوڑا ایک چائے کا چمچ
پسی ہوئی الائچی 1/2 چائے کا چمچ
چاندی کے ورق بادام پستے (باریک کئے ہوئے) سجانے کے لئے

ترکیب:

دو پیالی میں گاجر کو اس کا اپنا پانی خشک ہونے تک پکائیں پھر چینی ڈال کر تیز آگ پر چینی کا پانی خشک کریں۔ چولہا بند کر کے الائچی کھویا اور کیوڑا ملا لیں۔ دس کو چمکنا کر کے قلاقند اس پر پھیلائیں اور تھپے کی مدد سے ہموار کر دیں۔ مزید قلاقند بادام پستے اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔ پیش کرنے سے قبل اس کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔



Shish Taouk

Ingredients:

Chicken breasts	1 kg
Capsicum (cubed)	1
Lemon juice	2 tbsp
White pepper powder	1 pinch
Mustard sauce	1 tbsp
Tomato paste	1 tbsp
Garlic paste	1 tbsp
Tabasco sauce	to taste
Oregano	1 pinch
Salt	1 pinch
Oil	1 tbsp
Lettuce leaves, Tomato (halved), Onion (halved)	for decoration

Method:

- Cut chicken breasts into cubes.
- Mix all ingredients in a bowl; refrigerate for 2 hours.
- Pierce 1 piece of chicken, 1 piece of capsicum and another piece of chicken onto a wooden skewer; repeat process to make more skewers.
- Heat a grill pan and brush oil on it; grill skewers from all sides.
- Sauté tomato and onion on grill pan.
- Decorate a serving dish with lettuce, tomato and onion; place skewers on top; serve.

شیش تاووک

اجزاء:

ایک کلو	مرغی کے سینے
ایک عدد	شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	لیمون کا رس
ایک چمکی	پسی ہوئی سفید مرچ
ایک کھانے کا چمچ	مسٹرڈ ساس
ایک کھانے کا چمچ	ٹماٹو پیسٹ
ایک کھانے کا چمچ	پیاز ہوا ہسن
حسب ذائقہ	ٹاٹا سوسا
ایک چمکی	ادریکاٹو
ایک چمکی	نمک
ایک کھانے کا چمچ	تیل
سجانے کے لئے	سلاد پتے، ٹماٹر، پیاز (درمیان سے کٹے ہوئے)

ترکیب:

مرغی کے سینوں کے چوکور ٹکڑے کاٹ لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملا کر 2 گھنٹوں کے لئے فرج میں رکھ دیں۔ ٹکڑی کی سٹخوں پر ایک مرغی کا ٹکڑا، ایک شملہ مرچ، ایک مرغی کا ٹکڑا لگا کر اس عمل کو دہرائیں۔ گرل چین کو گرم کر کے چکنا کر لیں۔ اس پر الٹ پلٹ کرتے ہوئے سٹخیں پکا لیں۔ ٹماٹر اور پیاز کو گرل چین پر پکا ساتل لیں۔ ڈش کو سلاد پتے، پیاز اور ٹماٹر سے سجائیں اس پر سٹخیں رکھ کر پیش کریں۔



Sweet and Sour Chicken Dumplings

Ingredients:

Chicken mince	300 grams
Spring anions (chopped)	4
Garlic (chopped)	2 tsp
Celery (chopped)	2 tsp
Fresh red chillies (chopped)	1 tsp
Red chilli sauce	1 tsp
Tamata ketchup	2 tsp
Sugar	2 tsp
White vinegar	1 tsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tsp
Water	1/4 cup
Salt	to taste
Oil	for frying + 2 tbsp

Method:

- Squeeze water thoroughly from mince.
- Add 1/2 garlic, 1/2 celery, 1/2 spring anions and salt.
- Shape into dumplings.
- Heat oil in a frying pan; fry dumplings golden; remove.
- Heat oil in a wok; fry remaining garlic golden.
- Add red chillies, remaining celery, red chilli sauce, tamata ketchup, sugar, vinegar, water and salt; cook for a few minutes.
- Add dumplings; bring to boil; add cornflour paste and cook till thick.
- Add remaining spring anions; dish out.

مرغی کے کھٹے میٹھے پکڑے

اجزاء:

300 گرام	مرغی کا قیمہ
4 عدد	برہی پیاز (چوپ کی ہوئی)
2 چائے کے چمچے	لہسن (چوپ کئے ہوئے)
2 چائے کے چمچے	سیلری (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	تازہ لال مرچیں (چوپ کی ہوئی)
ایک چائے کا چمچ	ریڈ چلی ساس
2 چائے کے چمچے	ٹماٹو کچپ
2 چائے کے چمچے	چینی
ایک چائے کا چمچ	سفید سرکہ
2 چائے کے چمچے	کارن فلوور (پانی میں گھلا ہوا)
1/4 پیالی	پانی
حسب ذائقہ	نمک
تلنے کے لئے + 2 کھانے کے چمچے	تیل

ترکیب:

مرغی کے قیمے کا پانی نیچوڑ دیں۔ اس میں 1/2 لہسن، 1/2 سیلری، 1/2 برہی پیاز اور نمک ملا لیں۔ اس آمیزے کے پکڑے بنالیں۔ فرائنگ چین میں تیل گرم کریں اور انہیں سنہری تل کر نکال لیں۔ کڑا ہونے میں تیل گرم کر کے باقی لہسن سنہری کریں۔ اس میں لال مرچیں، باقی سیلری، ریڈ چلی ساس، ٹماٹو کچپ، چینی، سرکہ، پانی اور نمک ملا کر چند منٹ تک پکائیں۔ اس میں پکڑے اور برہی پیاز شامل کر کے اُبال آنے تک پکائیں پھر کارن فلوور ڈال کر گاڑھا کریں۔ اس میں باقی برہی پیاز ملا کر ڈش میں نکال لیں۔



Herbed Muffins

Ingredients:

Whole wheat flour (sieved)	250 grams
Refined flour (sieved)	75 grams
Eggs	2
Buttermilk	1 cup
Baking powder	2 tsp
Baking soda	1/2 tsp
Spring onion (finely cut)	3 tbsp
Rosemary (finely cut)	1 tbsp
Honey	2 tbsp
Cheddar cheese (grated)	1 1/4 cups + 1/4 cup
Salt	1/2 tsp
Olive oil	1/2 tsp

Method:

- Set muffin cases in a muffin tray.
- Mix both flours, baking powder, baking soda, spring onion, rosemary, 1 1/4 cups cheese and salt in a bowl.
- Beat eggs in a separate bowl; add buttermilk, honey and olive oil; add to flour mix; mix well.
- Fill into muffin cases; sprinkle cheese on top.
- Bake in a pre-heated oven at 180° C for 15 minutes; remove.

ہربڈ مافنز

اجزاء:

250 گرام	آٹا (چھنا ہوا)
75 گرام	سمیدہ (چھنا ہوا)
2 عدد	اندے
ایک پیالی	لٹی
2 چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
1/2 چائے کا چمچ	بیکنگ سوڈا
3 کھانے کے چمچے	ہری پیاز (باریک کٹی ہوئی)
ایک کھانے کا چمچ	روز میری (باریک کٹی ہوئی)
2 کھانے کے چمچے	شہد
1 1/4 پیالی + 1/4 پیالی	چڈر پنیر (کدو کش)
1/2 چائے کا چمچ	نمک
1/2 پیالی	زیتون کا تیل

ترکیب:

مافنز کی ٹرے میں کافذ کی پیالیاں سیٹ کر لیں۔ ایک پیالے میں آٹا، سمیدہ، بیکنگ پاؤڈر، بیکنگ سوڈا، ہری پیاز، روز میری، 1 1/4 پیالی پنیر اور نمک ملا لیں۔ ایک پیالے میں اندے پیسٹ کر اس میں لٹی، شہد اور زیتون کا تیل ملا کر سمیدے میں ڈال کر یکجان کر لیں۔ اس آمیزے کو مافنز کی پیالیوں میں ڈالیں اور پنیر چھڑک دیں۔ ٹرے کو پہلے سے گرم اور دن میں 180° C پر 15 منٹ پکا کر نکال لیں۔



Coconut Balls

Ingredients:

Desiccated coconut	250 grams
Condensed milk	1/2 cup
Saffron (soaked)	1 pinch
Milk (fresh)	2 tbsp
Sterling silver leaves	for garnishing

Method:

- Mix all ingredients in a bowl.
- Shape into balls; garnish with sterling silver leaves.

ناریل کے لڈو

اجزاء:

250 گرام	پیابو ناریل
1/2 چابی	کنڈنسڈ ملک
ایک چٹکی	زعفران (بھیگا ہوا)
2 کھانے کے چمچے	تازہ دودھ
سجائے کے لئے	چاندی کا ورق

ترکیب:

ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں۔ اس آمیزے کے لڈو بنائیں اور چاندی کے ورق سے سجادیں۔

MASALA **56** KITCHEN

Bounty Ice-cream Tart

Ingredients:

Macaroons (crumbled)	1 1/2 cups + for decoration
Vanilla ice-cream	1 litre
Coconut ice-cream	1 litre
Almonds (roasted and finely cut)	1/4 cup
Coconut chocolate bars	1 cup + for garnishing
Butter (melted)	1/4 cup
Coconut (grated),	
Almonds (whole)	for garnishing

Fudge Sauce Ingredients:

Fresh cream	1 cup
Brown sugar	1/2 cup
Golden syrup	2 tbsp
Dark chocolate (grated)	200 grams
Vanilla essence	1 1/2 tsp
Butter	1 tbsp

Method:

- Line a bread mould with cling film.
- Mix macaroons with butter and press into mould with a spoon; set in deep freezer for 1/2 hour.
- Cook all sauce ingredients except essence in a saucepan till thick; add essence and remove from flame; allow to cool in a refrigerator; divide sauce into 3 portions.
- Layer macaroons with 1 portion of fudge sauce, almonds, chocolates and vanilla ice-cream; freeze for 1/2 hour.
- Add another portion of fudge sauce and a layer of coconut ice-cream; re-freeze for 1/2 hour.
- Invert mould over dish; remove cling film from tart.
- Decorate dish with macaroons; garnish tart with remaining fudge sauce, almonds, coconut and chocolates; freeze till ready to serve.

باؤنٹی آئس کریم ٹارٹ

اجزاء:

فج ساس کے اجزاء:	میکر ہنز (چورہ کئے ہوئے)	1 1/2 پیالی + سجانے کے لئے
ایک پیالی	تازہ کریم	ایک لیٹر
1/2 پیالی	براؤن چینی	ایک لیٹر
2 کھانے کے چمچے	گولڈن سیرپ	1/4 پیالی
200 گرام	ڈارک چاکلیٹ (کدو کش)	ایک پیالی + سجانے کے لئے
1 1/2 چائے کے چمچے	دھیلا ایسنس	1/4 پیالی
ایک کھانے کا چمچ	بکھن	سجانے کے لئے

ترکیب:

ڈبل روٹی کے سانچے میں پلاسٹک بچھا دیں۔ میکرو ہنز میں بکھن ملا کر سانچے میں چمچے سے دبا کر سیٹ کریں اور برا گھٹنے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ ساس پین میں علاوہ ایسنس ساس کے اجزاء کاڑھا ہونے تک پکائیں پھر ایسنس ملا کر چولہا بند کر دیں اسے فرج میں رکھ کر ٹھنڈا کریں۔ ساس کو 3 حصوں میں تقسیم کر لیں۔ سانچے میں میکرو ہنز پر فج ساس کا ایک حصہ بادام چاکلیٹس، وینلا آئس کریم کی تہ لگا کر 1/2 گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکال کر فج ساس کا دوسرا حصہ اور کوکونٹ آئس کریم کی تہ لگا کر مزید 1/2 گھنٹے کے لئے ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔ اسے نکالیں اور آئٹ کر ڈش میں نکالیں اس کی پلاسٹک بنا دیں پھر ڈش کو میکرو ہنز کے چورے سے سجادیں۔ ٹارٹ کو فج ساس، بادام، ناریل اور چاکلیٹ بارز سے سجا کر پیش کرنے تک ڈیپ فریزر میں رکھ دیں۔



Chickpeas Salad

Ingredients:

Chickpeas (boiled)	1 cup
Kidney beans (boiled)	1 cup
Capsicums (cubed)	1 cup
Pineapple (cubed)	1 cup
Tamatoes (cubed)	1 cup
Curry leaves	10
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Oil	2 tbsp.

Method:

- Heat oil in a frying pan; fry red chillies and curry leaves; remove from flame.
- Mix all ingredients in a bowl; serve.

چنے کا سلاد

اجزاء:

کابی چنے (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
لوبیا (اُبلے ہوئے)	ایک پیالی
شملہ مرچ (چوکور کٹی ہوئی)	ایک پیالی
انٹاس (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
نماز (چوکور کئے ہوئے)	ایک پیالی
کڑھی پتے	10 عدد
کٹی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
لیمون کا رس	ایک کھانے کا چمچ
تیل	2 کھانے کے چمچے

ترکیب:

فرائنگ پین میں تیل گرم کر کے لال مرچ اور کڑھی پتے تل لیں۔ ایک پیالے میں تمام اجزاء ملائیں اور پیش کریں۔



Nargisi Meatballs

Ingredients:

Beef mince	1/2 kg
Egg	1
Eggs (boiled)	6
Onions (raw paste)	1 cup
Black cumin seeds	1 tsp
Hot spices powder	1 tsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1 tbsp
Lemon juice	1 tbsp
Almonds (ground)	2 tbsp
Yogurt (whipped)	1 cup
Water	1 cup
Salt	to taste
Pure clarified butter	1 cup + 2 tbsp
Fresh coriander, Onion	for garnishing
Ginger, Almonds (finely cut)	for garnishing

Method:

- Grind mince, egg and salt in a chopper. Cut boiled eggs into halves horizontally.
- Place same mince on your palm; place halved egg on mince and wrap mince around it.
- Repeat process to make more meatballs; keep aside.
- Heat clarified butter in a pan; fry onions golden; add cumin, ginger/garlic, almonds and yogurt; fry.
- Add hot spices and red chillies; cook for 10 minutes; add water and bring to boil.
- Add lemon juice and salt; add meatballs and cook on low flame with lid on.
- Dish out when clarified butter separates.
- Heat 2 tbsps. clarified butter in a frying pan; sauté coriander, onion, ginger and almonds; sprinkle on meatballs; serve.

نرگسی کوftے

اجزاء:

بادام (پسے ہوئے)	2 کھانے کے چمچے	گائے کا قیر	1/2 کلو
دسی (پھینٹی ہوئی)	ایک پیالی	انڈے	ایک عدد
پانی	ایک پیالی	انڈے (اُبلے ہوئے)	6 عدد
نمک	حسب ذائقہ	پیاز (پسی ہوئی)	ایک پیالی
وہی سبھی	ایک پیالی	ثابت کالا مرچ	
2 کھانے کے چمچے	سجائے گئے	پسا ہوا گرم مصالحہ	ایک ایک چائے کا چمچ
سجائے گئے	ہر ادھیا	پسا ہوا لہسن اور مک	ایک کھانے کا چمچ
ادھیا	ادھیا	پسی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ
(باریک کئے ہوئے)	سجائے گئے	لیبوں کا رس	ایک کھانے کا چمچ

ترکیب:

چوپر میں قیر، انڈے اور نمک یکجان کر لیں۔ اُبلے ہوئے انڈوں کو درمیان سے کاٹ لیں۔
تھے کاٹھوڑا سا آمیزہ تھیلی پر رکھ کر درمیان میں انڈے رکھیں اور اسے پلٹ لیں۔ اس عمل کو
دہرائے ہوئے سارے انڈوں کے کوftے بنالیں۔ دھنچکی میں سبھی گرم کر کے پیاز سنہری
کریں پھر کالا مرچ، لہسن اور مک، بادام اور وہی ڈال کر بھونیں۔ اس میں گرم مصالحہ اور لال
مرچ ملا کر 10 منٹ تک پکائیں پھر پانی ملا کر آبال آسنے تک پکائیں۔ اس میں لیبوں کا
رس اور نمک ملا لیں پھر کھانے والے اور ڈھکن ڈھاٹ کر ہلکی آٹھ پر پکائیں۔ تھی اڈ پر
آجائے نوڈل میں نکالیں، فرائنگ میں 2 کھانے کے چمچے گرم کریں پھر ہر ادھیا
پیاز اور مک اور بادام بکے سے تھیں اور کوftوں پر ڈال کر پیش کریں۔



Orange Custard Trifle

Ingredients:

Milk (fresh)	½ cup
Keenus	2
Custard powder (made into paste with water)	4 tbsp
Sugar	1 cup
Keenu zest	1 tbsp
Fresh cream (whipped)	1 cup
Biscuit sticks	for decoration

Method:

- Peel keenus and extract juice.
- Mix milk and sugar in a pot; bring to boil.
- Add custard paste while continuously stirring; cook till thick; remove from flame.
- Add keenu juice and zest; dish out.
- Allow custard to cool; layer with fresh cream; decorate dish with biscuit sticks; serve.

اورنج کسٹرڈ ٹرائفل

اجزاء:

تازہ دودھ	½ پیالی
کینو	2 عدد
کسٹرڈ (پانی میں گھلا ہوا)	4 کھانے کے چمچے
چینی	ایک پیالی
کینو کے چھلکے	ایک کھانے کا چمچ
تازہ کریم (پیمیش ہوئی)	ایک پیالی
بسکٹس اسٹکس	سجائے کے لئے

ترکیب:

کینو کو چھیل کر دس کارس نکال لیں۔ دیکھی میں دودھ اور چینی ڈال کر ابالیں۔ اس میں چمچ چلاتے ہوئے کسٹرڈ شامل کریں اور گاڑھا ہونے پر چولہا بند کر دیں۔ اس میں کینو کے چھلکے اور کینو کا رس ملا کر ڈش میں نکال لیں۔ کسٹرڈ ٹھنڈا ہو جائے تو اس پر کریم کی تہہ لگائیں اور بسکٹس سے سجادیں۔



LIVELY WEEKENDS

Lemon-tons

Ingredients:

Eggs	3
Icing sugar	80 grams + 1 cup
Vanilla essence	2 tsp
Baking powder	2 tsp
Refined flour (sieved)	1 1/2 cups
Milk (fresh)	1 cup
Cocoa powder	4 tbsp
Butter	50 grams + 80 grams
Desiccated coconut	1 plate
Cherries	for garnishing

Method:

- To prepare icing, mix 80 grams sugar, cocoa powder, 50 grams butter and milk in a double boiler; cook till thick while stirring continuously.
- Beat remaining butter, 1 cup sugar, eggs and essence in a bowl with an electric beater; add flour and baking soda; mix with a spoon; add milk; beat.
- Pour batter into a square cake mould; bake in a pre-heated oven at 180°C for 35 minutes; remove.
- Allow to cool; coat with icing and coconut; garnish with cherries; serve.

لیمن ٹنز

اجزاء:

ایک پیالی	تازہ دودھ	3 عدد	اندھے
4 کھانے کے چمچے	کوکو پاؤڈر	80 گرام + ایک پیالی	پسی ہوئی چینی
50 گرام + 80 گرام	بکھن	2 چائے کے چمچے	وینلا ایسنس
ایک پلیٹ	پہا ہوا ناریل	2 چائے کے چمچے	بیکنگ پاؤڈر
سجائے کے لئے	چیریز	1 1/2 پیالی	میدہ (چھنا ہوا)

ترکیب:

آئسنگ بنانے کے لئے ڈبل بواکر میں 80 گرام چینی، کوکو پاؤڈر 50 گرام بکھن اور دودھ ملا کر چمچ چلاتے ہوئے گاڑھا ہونے تک پکا لیں۔ ایک پیالے میں 80 گرام بکھن، ایک پیالی چینی، اندھے اور ایسنس کو الیکٹرک بیٹر سے یکجان کر لیں، پھر میدہ اور بیکنگ پاؤڈر ڈال کر چمچے سے ملائیں اور دودھ ڈال کر یکجان کر لیں۔ ایک کے چوکور سانچے میں اس آمیزے کو ڈالیں اور پہلے سے گرم ادون میں 180°C پر 35 منٹ پکا کر نکال لیں۔ ٹھنڈا ہو جائے تو اسے آئسنگ اور ناریل میں لپیٹ لیں۔ مزید لیمن ٹنز چیریز سے سجادیں۔

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریچ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسج کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو
- ✧ ہر پوسٹ کے ساتھ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریچ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan

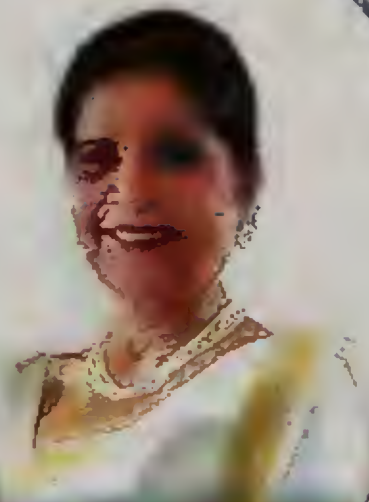


Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1



LIVELY WEEKENDS

Matka Gosht

Ingredients:

Mutton	1/2 kg
Onions (fried and crumbled)	2
Lemon juice	4 tsp
Tomatoes (chopped)	6
Fresh coriander (chopped)	1 bunch
Green chillies (finely cut)	6
Hot spices powder	1 tsp
Turmeric powder	1 tsp
Black pepper (crushed)	1 tsp
Red chillies (crushed)	1 tbsp
Ginger/garlic paste	1 tbsp
Red chilli powder	1/2 tbsp
Cumin seeds	
(roasted and powdered)	1/2 tbsp
Ginger (finely cut)	2 tbsp
Salt	to taste
Clarified butter	2 tbsp
Oil	1 cup
Fresh coriander/ginger	
(finely cut)	for sprinkling

Method:

- Cook mutton, onions, ginger/garlic, turmeric and salt in a pot till mutton is tender and dry.
- Add tomatoes, both red chillies and hot spices; cook on low flame till tomatoes dry up.
- Add oil, pepper and cumin; fry; add ginger, lemon juice, coriander, green chillies and clarified butter; keep on dum.
- Sprinkle coriander and ginger on top; serve.

مٹکا گوشت

اجزاء:

نکلی ہوئی لال مرچ	ایک کھانے کا چمچ	بکری کے گوشت	1/2 کلو
پسپا ہوا لہسن اور رک	ایک کھانے کا چمچ	پیاز (تلی اور چودہ کی ہوئی)	2 عدد
پسی ہوئی لال مرچ	1/2 کھانے کا چمچ	لیمون کا رس	4 چائے کے چمچ
بھٹنا اور پسپا ہوا سفید زیرہ	1/2 کھانے کا چمچ	نماز (چوپ کئے ہوئے)	6 عدد
ادرک (باریک کٹی ہوئی)	2 کھانے کے چمچ	برادھنیا (چوپ کیا ہوا)	ایک گڈی
نمک	حسب ذائقہ	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)	6 عدد
تھنی	2 کھانے کے چمچ	پسپا ہوا گرم مصالحہ	ایک چائے کا چمچ
تیل	ایک پیالی	پسی ہوئی بادی	ایک چائے کا چمچ
برادھنیا اور رک		نکلی ہوئی کالی مرچ	ایک چائے کا چمچ
(باریک کٹا ہوا)			

ترکیب:

دیکھی میں گوشت پیاز لہسن اور رک ہلدی اور نمک ڈال کر گوشت نکلنے اور پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں نماز کٹی اور پسی ہوئی لال مرچ اور گرم مصالحہ ڈال کر ہلکی آگ پر نماز کا پانی خشک ہونے تک پکائیں۔ اس میں تیل کالی مرچ اور زیرہ ڈال کر بھجھیں پھر اور رک لیون کا رس برادھنیا ہری مرچیں اور تھنی ڈال کر دم پر رکھ دیں۔ مزیدار مٹکا گوشت برادھنیا اور رک چھڑک کر پیش کریں۔

LIVELY WEEKENDS

Sweet and Sour Mushroom Soup

Ingredients:

Mushrooms (chopped)	1 cup
Chicken pieces (boneless)	200 grams
Carrot (chopped)	½ cup
Capsicum (chopped)	½ cup
Egg	1
Green chillies (finely cut)	2
Chicken stock	6 cups
Tomato ketchup	½ cup
Sugar	1 tsp
Black pepper (crushed)	½ tsp
White vinegar	2 tbsp
Soya sauce	2 tbsp
Cornflour (made into paste with water)	2 tbsp
Chinese salt	¼ tsp
Salt	to taste
Tomato ketchup, fresh coriander	for garnishing

Method:

- Boil chicken in a pot; shred.
- In a separate pot; bring to boil chicken, stock, mushrooms, capsicum and carrot.
- Add tomato ketchup, cornflour, egg and salt.
- Remove from flame; add remaining ingredients.
- Garnish with tomato ketchup and coriander; serve.

کھمبی کا کھٹا میٹھا سوپ

اجزاء:

کٹی ہوئی کالی مرچ ½ چائے کا چمچ	ایک پیالی	کھمبیاں (چوپ کی ہوئی)
سفید سرکہ 2 کھانے کے چمچے	200 گرام	مرغی کی بوٹیاں (بغیر ہڈی)
سویا ساس 2 کھانے کے چمچے	½ پیالی	کاجر (چوپ کی ہوئی)
کارن فلوور	½ پیالی	شملہ مرچ (چوپ کی ہوئی)
(پانی میں گھٹا ہوا) 2 کھانے کے چمچے	ایک عدد	انڈہ
¼ چائے کا چمچ	2 عدد	ہری مرچیں (باریک کٹی ہوئی)
نمک حسب ذائقہ	6 پیالی	مرغی کی پنجنی
نمٹاؤ کچپ ہر ادھنیا سجانے کے لئے	½ پیالی	نمٹاؤ کچپ
	ایک چائے کا چمچ	چینی

ترکیب:

دیکھی میں مرغی کی بوٹیوں کو ڈال کر ریشہ کر لیں۔ ایک علیحدہ دیکھی میں مرغی، پنجنی، کھمبی، شملہ مرچ اور کاجر ڈال کر ڈال آئے تک پکائیں۔ اس میں نمٹاؤ کچپ، کارن فلوور، انڈہ اور نمک شامل کریں۔ چولہا بند کر کے اس میں باقی اجزاء ڈالیں۔ مزیدار سوپ نمٹاؤ کچپ اور ہرے دھنئے سے سجا کر پیش کریں۔



LIVELY WEEKENDS

Coconut Mithai

Ingredients:

Desiccated coconut	1 1/2 cups
Sugar	1 1/2 cups + 1 tsp
Milk (fresh)	1 cup
Dried milk	2 cups
Green cardamoms	6
Pistachios (finely cut)	20
Almonds (finely cut)	20
Orange food colour	1 pinch
Screw pine	few drops

Method:

- Grind cardamoms with 1 tsp sugar.
- Mix all ingredients in a bowl except almonds and pistachios.
- Brush oil on a Pyrex dish; spread coconut batter on it.
- Sprinkle almonds and pistachios on top; set aside.
- When set, cut into pieces.

ناریل کی مٹھائی

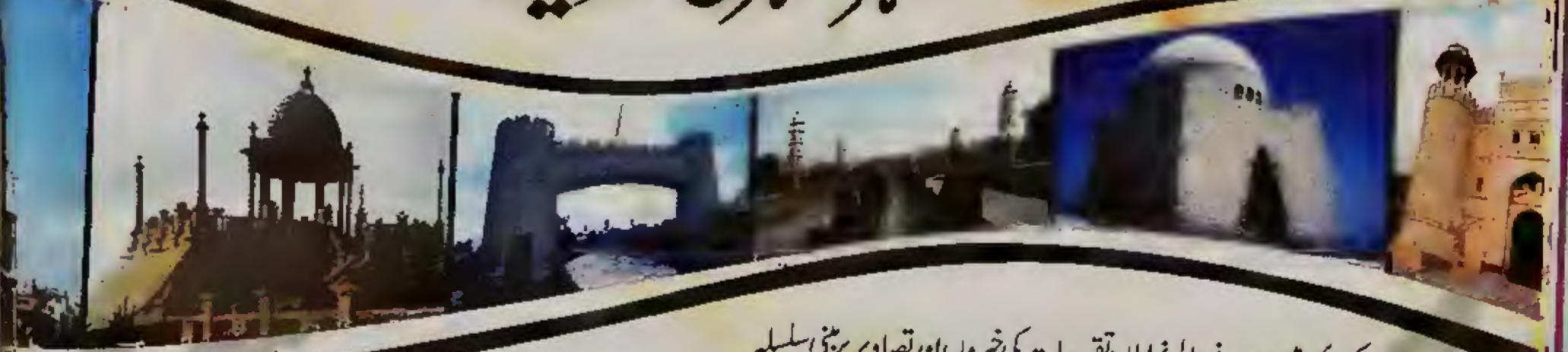
اجزاء:

پسٹا نوٹاریل	1 1/2 پیالی
چینی	1 1/2 پیالی
+ ایک چائے کا چمچ	
تازہ دودھ	ایک پیالی
سوکھا ہوا دودھ	2 پیالی
چھوٹی الائچیاں	6 عدد
پستے (باریک کئے ہوئے)	20 عدد
بادام (باریک کئے ہوئے)	20 عدد
زردے کا رنگ	ایک چمچ
کیوڑو	چند قطرے

ترکیب:

الائچیوں کو ایک چائے کا چمچ چینی کے ہمراہ پیس لیں۔ ایک پیالے میں علاوہ بادام اور پستے باقی تمام اجزاء ملا لیں۔ پائٹریکس کی ڈش کو چکنا کریں اور اس پر ناریل کا آمیزہ پھیلا دیں۔ اس کے اوپر بادام اور پستے چھڑک کر رکھ دیں۔ جم جائے تو اس کے ٹکڑے کاٹ لیں۔

شہر شہر کی خبریں



ملک بھر میں ہونے والی نمایاں تقریبات کی خبروں اور تصاویر پر مبنی سلسلہ

کراچی میں جاپانی گزٹیوں کی نمائش

کراچی میں قائم جاپان کے معلوماتی و ثقافتی مرکز میں گزشتہ دنوں "جاپانی گزٹیاں" دعا اور اظہار محبت کا دلکش روپ کے عنوان سے جاپانی گزٹیوں کی 5 روزہ نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا اہتمام کراچی میں قائم قونصل خانہ جاپان اور پاکستان جاپان کلچرل ایسوسی ایشن سندھ کے تعاون سے کیا گیا جس میں مختلف اقسام کی 80 سے زائد گزٹیاں رکھی گئیں جن میں جاپان کے ثقافتی رنگ کو دکھانے کے ساتھ ساتھ جاپانیوں کے آرائشی ہنر کو اجاگر کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح جاپانی قونصل جنرل آکیرا اوچی اور وزیر اعلیٰ سندھ کی مشیر شریلا فاروقی نے کیا۔ جاپان کی طرف سے گزٹیوں کی اس نمائش میں مختلف اقسام کے منفرد ثقافتی امتزاج کو پیش کیا گیا جو اپنے آپ میں ہنرمندی کی اعلیٰ صلاحیتوں کا مظہر ہی نہیں بلکہ جاپان کے سجاوٹی ہنر کی اہم ترین مثال ہیں۔ مہمانوں کے لئے ظہرانے کا انتظام کیا گیا تھا۔



خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نمائش کا اہتمام

فرانسیسی ثقافتی مرکز کراچی میں خواتین کے عالمی دن کے موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ اور گرینڈ یورگیلری کے اشتراک سے 27 مختلف میڈیم کے فنکاروں کی ایک تصویری نمائش کا اہتمام کیا گیا۔ نمائش کا افتتاح فرانس کے قونصل جنرل فرانسوا ڈیلا روس نے کیا۔ اس موقع پر نیو ورلڈ کانسپٹ کی چیف ایگزیکٹو آفیسر یاسمین حیدر بڑی تعداد میں معزز صحافی اور معززین شہر شریک تھے۔ شرکاء کے لئے ہائی ٹی کا انتظام تھا۔





انچ ایس وائی لان کی افتتاحی نمائش

حسن شہریار یاسین اور اتحاد ٹیکنالوجز نے گزشتہ دنوں لاہور کراچی اور فیصل آباد میں بیک وقت اپنی لان کی افتتاحی نمائش کا انعقاد کیا۔ کراچی میں منعقدہ تقریب میں انچ ایس وائی موجود تھے۔ تقریب میں لوگوں کی بڑی تعداد شریک ہوئی جنہوں نے انچ ایس وائی کی پیش کش کو بے حد سراہا۔ شرکاء کو لوازمات سمیت مشروبات پیش کئے گئے۔



اونٹر پرینیور آرگنائزیشن کی جانب سے تقریب کا اہتمام

اونٹر پرینیور آرگنائزیشن لاہور چیپٹر کی جانب سے گزشتہ دنوں "لاہور مجلس" کے عنوان پر دو روزہ کانفرنس کا اہتمام کیا گیا۔ تقریب میں چوہدری سردار حنا ربانی کھر میاں محمد منشاء سمیت دنیا بھر سے آئے ہوئے کاروباری شخصیات جو اونٹر پرینیور آرگنائزیشن کے ممبران بھی ہیں اور مذاکدین شہر شریک ہوئے۔ اس تقریب کے دونوں دنوں میں شاندار عشاءوں کا اہتمام کیا گیا جس میں شرکاء کو پہلے روز یوسف صلاح الدین کی حویلی پر محفل موسیقی کے ہزار جب کہ دوسرے دن حضوری باغ لاہور میں پاکستان کے ردا جی کمانوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔



نیا ناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد

مصالحہ کی جانب سے نیا ناظم آباد میں مصالحہ فیملی فیسٹول کا انعقاد عمل میں آیا۔ شہریوں کی بڑی تعداد نے پرجوش انداز میں فیملی فیسٹول میں شرکت کی۔ اس موقع پر مصالحہ کے شیفز ردا آفتاب زبیدہ طارق اور گلزار نے براہ راست کونگ کا مظاہرہ کیا جب کہ کرن خان دلچسپ انداز میں میزبانی کے فرائض انجام دیتی رہیں۔ فیسٹول میں آنے والوں کو اپنے پسندیدہ شیفز سے ملاقات کا موقع ملا۔ یہاں آنے والوں کو فوڈ کورٹ میں مزے دار کھانے پینے کے اسٹال بچوں کے لئے جھولے اور جمپنگ کیسل سمیت دیگر چیزوں سے لطف اندوز ہونے کا موقع فراہم کیا گیا۔ فیسٹول کے اختتام پر سجاد علی سمیت دیگر فنکاروں نے اپنے فن کا مظاہرہ کیا۔



انڈے صحت کے لئے اہم غذائی غذائیں

انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے

امریکہ کے شیریں کے مقابلے میں کم پائی گئی ہے۔ جاپانیوں میں امریکہ کے مقابلے میں امراض قلب سے زیادہ محفوظ پائے گئے اس کی ایک وجہ یہ بھی ہو سکتی ہے کہ جاپانی پھل اور سویا بین زیادہ استعمال کرتے ہیں۔ اسی طرح انڈے کے ساتھ پیاز اور لہسن کے استعمال سے بھی کولیسٹرول کی سطح کم رکھی جاسکتی ہے۔

انڈوں کو ہمیشہ سے ہی صحت کے لئے مفید قرار دیا جاتا رہا ہے اب نئی طبی تحقیق بھی یہی کہہ رہی ہے کہ انڈے دودھ کے بعد دل اور دماغ کے لئے سب سے عمدہ متوازن اور طاقت ور غذا ہیں۔ ایک نیم برشت (ہاف ڈائل) انڈے کی زردی میں گوشت کے برابر غذائیت اور خون پیدا کرنے کی صلاحیت ہوتی ہے۔

انڈے میں پائے جانے والے لیوٹن (lutein) اور کسٹنٹھن کیرائٹن آکسیٹھن کو کینسر کی بیماری سے محفوظ رکھتے ہیں۔ ایک انڈے میں تقریباً 212 ملی گرام مفید کولیسٹرول پایا جاتا ہے جسے کھانے سے خون میں مفید کولیسٹرول کا اضافہ نہیں ہوتا۔ انڈوں میں پایا جانے والا کولیسٹرول ایچ ڈی ایل تسم کا ہوتا ہے جو صحت کے لئے نقصان دہ نہیں ہے۔ اس کی وجہ سے دل کی بیماری اور دیگر کئی بیماریوں کا خدشہ کم ہو جاتا ہے۔ لحمیات انسانی جسم کے نشو و نما کا بنیادی عنصر ہیں خصوصاً بڑھتے ہوئے بچوں کے لئے نہایت اہم ہے۔ انڈے کولین (choline) کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جس سے سینے کے سرطان کے امکانات کم ہوتے ہیں۔ انڈے کی ایک زردی میں تقریباً 300 مائیکرو گرام کولین پایا جاتا ہے جو دماغ، عصبی نظام اور دوران خون کے نظام کو تحفظ فراہم کرتا ہے۔

قدر سے چکنائی کے علاوہ انڈے میں چونا، کیمیشیم، فولاد، فولیٹ، حیاتین بی 12، کاسفورس، لائیو فلاوین اور گندھک کے علاوہ حیاتین اے اور ڈی وافر مقدار میں ملتے ہیں۔ انڈوں میں اور متعدد قسم کے امینو ایسڈز ہوتے ہیں جو جسم کی نشو و نما میں مدد کرتے ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی توانائی ہر موسم میں انسانی جسم کی ضرورت پورا کرنے کے لئے کافی ہوتی ہے۔ ایک انڈے میں اوسطاً 85 حرارے فی 100 گرام ہوتے ہیں۔ ایک بڑے انڈے میں چھنے والی چکنائی صرف 2 فیصد ہوتی ہے جو صرف اس کی زردی میں ہوتی ہے انڈے کی سفیدی خالص لحمیات کی بنی ہوئی ہے۔ ہر انڈے میں اس کی مقدار 6 گرام ہوتی ہے۔

انڈے قدرت کی طرف سے لحمیات کے حصول کا بڑا ذریعہ ہیں جو دماغ اور پٹھوں کی نشو و نما کے لئے اہم ہیں۔ انڈے کے استعمال سے قوت مدافعت میں بھی اضافہ ہوتا ہے جبکہ بصارت کی کمزوری کے عمومی عوامل میں بھی انڈے کا استعمال مفید اثرات ظاہر کرتا ہے۔

بچوں کو انڈے کھلانے سے نہ صرف ہڈیاں مضبوط ہوتی ہیں بلکہ بصارت کی خامیاں بھی دور ہوتی ہیں۔ انڈے میں پائی جانے والی 60 فیصد چربی خشک تیزابی (unsaturated) حالت میں ہوتی ہے جو چربی کی تیزابی حالت (saturated) کے مقابلے میں مفید ہے۔ انڈے کا حلوہ غذائیت کی فراہمی کے ساتھ جسم کو فریبہ اور صحت مند کرتا ہے۔ اس کی زردی گرتے بالوں کا موثر علاج ہے۔ اگر بچوں کو دست لگ جائیں اور غذا انہیں نہ ہو رہی ہو تو ایک پیالی پانی میں ایک انڈے کی سفیدی چھینب کر یکجان کریں پھر تھوڑی سی چینی ملا کر بچوں کو دیں فوری آرام آجائے گا۔

امریکن بارٹ ایسوسی ایشن کے مطابق ایک عام انسان کو ہفتے میں 4 انڈے کھانے چاہئیں۔ جاپان میں ہونے والی ایک تحقیق اور جاننے کے مطابق جاپان میں ہر فرد سالانہ 328 انڈے (اوسطاً) کھاتا ہے لیکن اس کے باوجود ان کے خون میں کولیسٹرول کی سطح

زیادہ آہلہ و اندہ دیر سے منہم ہوتا ہے۔ اس لئے انڈے کو صرف اس حد تک اہلانا چاہئے کہ اس کی سفیدی جم جائے مگر زردی نہ جھے۔ طبی ماہرین کے مطابق کچا انڈا استعمال کرنے سے پیچیدگیاں رونما ہو سکتی ہیں خصوصاً کم عمر یا بڑھتے ہوئے بچوں کو انڈہ دیتے ہوئے اس بات کی تسلی کر لینی چاہئے کہ وہ اچھی طرح کچے ہوئے ہیں۔ انڈے کے استعمال کی ممانعت تجویز کرنے والے طبی ماہرین اس میں پائے جانے والے کولیسٹرول کو موضوع بحث بناتے ہیں جو بڑی یا کم عمر افراد میں عارضہ قلب کا باعث بنتا ہے تاہم تحقیق سے ثابت ہوا ہے کہ مرغی اور مرغے کو اکٹھا رکھنے سے حاصل ہونے والے انڈوں میں مفید صحت کولیسٹرول نہیں ہوتا۔ بے شمار انڈے کے ساتھ ساتھ انڈے بعض حالتوں میں نقصان دہ بھی ہیں مثلاً اگر آپ کو تیزابیت کی شکایت ہے تو انڈا صحت استعمال کریں۔ اسی طرح گردے کی پتھری، قویخ، بد ہضمی اور برص جیسے امراض میں انڈے سے پرہیز بہتر ہے۔ ■

T O Z
L P E D
E C F D

نگاہیں روشن، بینائی تیز

آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر اچھی ہو جاتی ہے آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی، کالی مرچ اور مصری ملا کر چائیں

اللہ تعالیٰ نے اپنے بندوں کو جو نعمتیں عطا کی ہیں ان میں سے ایک نعمت قوت بصارت بھی ہے لیکن بعض افراد اس کی سخت مندی پر بالکل وعیان نہیں دیتے جس کی وجہ سے ان کی آنکھیں جلد خراب ہو جاتی ہیں۔ آنکھیں بھی جسم کے دوسرے اعضاء کی طرح بھرپور توجہ چاہتی ہیں انہیں اگر درست رکھنا ہے تو اس کا واحد طریقہ ان کی مناسب دیکھ بھال ہی ہے۔ ذیل کی سطور میں بینائی کو روشن رکھنے کے حوالے سے چند کارآمد نکات درج ہیں۔ امید ہے کہ انہیں آزمانے سے آپ نہ صرف اپنی بینائی میں نمایاں فرق محسوس کریں گے بلکہ آنکھیں آجلی اور روشن بھی رہیں گی۔

☆ کھیرے کے قلعے کاٹ کر 10 منٹ تک آنکھوں پر رکھیں انہیں ہلکا سا دھوپانی سے آنکھیں دھولیں۔ آنکھوں کی چمک بڑھانے کے لئے یہ نسخہ بہترین ہے۔

☆ صبح کے وقت عرقِ کھاب کے چھینٹے آنکھوں پر مارنے سے ان کی خوبصورتی میں اضافہ ہوتا ہے۔

☆ آنکھوں میں خالص شہد لگانے سے نظر تیز ہوتی ہے۔

☆ پانی اُبال کر ٹھنڈا کر لیں اس میں نمک ڈال کر شیشے کی بوتل میں محفوظ کر لیں روزانہ اس پانی سے آنکھیں دھوئیں۔ چند ہی روز میں آنکھیں روشن محسوس ہوں گی۔

☆ نیم گرم دودھ میں روٹی بھگو کر چند منٹ آنکھوں پر رکھیں پھر ٹھنڈے پانی کے چھینٹے ماریں۔ اس عمل سے آنکھوں میں قدرتی چمک اور خوبصورتی پیدا ہوتی ہے۔

☆ 15 باؤم 2 چائے کے چمچے سوئف 3 کالی مرچوں کو نہار منہ ایک گلاس دودھ کے ہمراہ چبا کر کھالیں۔

☆ کرکھالیں۔

☆ پھول گو بھی کارس پیٹے سے آنکھوں کی کمزوری دور ہوتی ہے۔ آنکھوں کے گرد اگر اندھیرا آ جاتا ہو تو کچے آنو لے کارس پانی میں ملا کر 4 دن تک صبح و شام پیٹے سے فائدہ ہوتا ہے۔

☆ تازہ دودھ چھان کر بغیر گرم کئے ہوئے مصری یا شہد بھجی ہوئی 20 کشمشوں کا پانی ملا کر 40 دن تک پیٹے سے آنکھوں کی روشنی بڑھتی ہے۔

☆ بیر خون کو صاف کرنے اور آنکھوں کی روشنی میں اضافہ کرنے کے حوالے سے معروف ہے موسم میں بیر ضرور کھائیں۔

☆ آنکھیں اگر کمزور ہیں تو نمائے کھائیں۔

☆ گاجرادر پالک کارس ملا کر پیٹے سے آنکھوں کی روشنی بڑھ جاتی ہے۔

☆ آنکھوں کی روشنی بڑھانی ہو تو گھی، کالی مرچ اور مصری ملا کر چائیں۔

☆ پسی ہوئی کالی مرچ کو گھی میں ملا کر چاندنی رات میں رکھیں۔ اس آمیزے میں سے آدھا چائے کا چمچ روزانہ کھائیں۔

☆ ہرے دھنئے کو کچے آنو لے کے ساتھ پیس کر کھائیں۔ اس سے آنکھوں کی کمزوری دور ہو جاتی ہے۔

☆ پالک کارس پیٹیں۔ اس سے آنکھوں کی روشنی میں اضافہ ہوتا ہے۔



تیل کے چند قطروں کا کمال

قلو پطرحہ کے تیل میں استعمال ہونے والے تیل لگی اور چربی کی طرح جمتے نہیں تھے اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چمکنی رہتی تھی

اور چربی کی طرح جمتے نہیں ہیں اسی وجہ سے اس کی جلد صاف اور چمکنی رہتی ہے۔
قدیم حکماء کی طرح آج کے جرم اور سوس پٹھیا ماہرین بھی ان تیلوں کے استعمال کی سفارش کرتے ہیں تاہم ان کے مطابق ان تیلوں کی محض مالش کافی نہیں ہے۔ جلد کو اندر سے نکھارنے کے لئے سبزیوں کے سالاد پر تیل یا زیتون کے تیل کا ایک بڑا چمچ 2 چائے کے چمچے ڈال کر استعمال کریں۔ یورپ میں تو ان کے کپسول بھی دستیاب ہیں جنہیں خواتین کھانے کے علاوہ توڑ کر اپنی جلد میں جذب کرتی ہیں۔ ان ممالک میں پلاسٹک کے ایسے آلے بھی دستیاب ہیں جو تیل لگی ہوئی جلد پر جھانویں کی طرح پھیرنے سے جلد کے مردہ خلیات تیل کے ساتھ خارج ہو جاتے ہیں۔ یہ عمل خاص طور پر خشک موسم اور خشک جلد کے لئے مفید ثابت ہوتا ہے۔ اس میں زیتون کے تیل کے بجائے سورج مکھی کا تیل بھی استعمال کیا جاسکتا ہے۔

اسی تیل میں حیاتین ای کے کپسول اور بارام کے تیل کو شامل کر کے مالش کرنے سے بھی جلد کی خشکی کھڑے پن اور جھڑیوں سے نجات مل جاتی ہے۔ جی چاہے تو اس میں اپنی پسندیدہ خوشبو بھی شامل کر لیجئے۔ تلوں کا تناسب کچھ اس طرح سے ہونا چاہئے زیتون کا تیل 6 چائے کے چمچے سورج مکھی کا تیل 3 چائے کے چمچے اور حیاتین ای کے تیل کے 10 کپسول (200 ملی گرام) ملا کر بوتل میں محفوظ کر لیں۔ اس کے 7 سے 8 قطرے چہرے اور گردن پر اچھی طرح سے جذب کر کے ہرا گھٹنے بعد گندم کے آبلے سے مالش کریں اور تھوڑی دیر بعد دھو لیں۔ چند ہی دنوں کے بعد جلد کو تبدیلی نظر آئے گی۔ اگر بالوں میں خشکی ہو تو اسی تیل کی چند بوندیں جڑوں میں جذب کر لیں چند ہی دنوں میں خشکی دور ہو جائے گی۔ مہنگی کریموں کے بجائے اس سستے نسخے کو ایک بار آزمائیں ضرور۔ ■

حسین بننے کی خواہش انسان سے ہزاروں روپے خرچ کرانے کی استطاعت رکھتی ہے۔ ہم میں سے بہت اکثریت خور و خوردوں سے نمایاں اور بہتر دکھانے کے لئے کسی بھی حد تک جانے کے لئے تیار رہتی ہے۔ اور حسن میں نکھار کے حوالے سے کسی نئی چیز کا اشتہار آنا شروع ہوا نہیں اور لوگوں نے اسے خرید نہیں۔ یہ سوچے سمجھے بغیر کہ مذکورہ شے ان کے لئے موزوں ہے بھی یا نہیں؟ یہی وجہ ہے کہ بہت سارے لوگ نقصان اٹھالیتے ہیں اس لئے بہتر یہ ہے کہ ہر چیز کی طرف نہ بھاگیں۔ اس حوالے سے ہم ہمیشہ گھریلو نسخے استعمال کرنے کا مشورہ دیتے ہیں کیوں کہ باورچی خانے کی الماری میں موجود تیل 'نک' 'دودھ' وہی 'سرکہ' خیر اور مختلف مصالحے یہاں تک کہ دالیں بھی صحت اور حسن کی بھالی اور انہیں برقرار رکھنے میں معاون ثابت ہو سکتی ہیں۔ یہ اشیاء چونکہ خود خریدی جاتی ہیں اور انہیں خود ہی تیار کیا جاتا ہے اس لئے ان کے خالص اور مفید ہونے میں کسی شک و شبہ کی کوئی گنجائش نہیں ہوتی اس کے علاوہ یہ کسی اضافی خرچ کے بغیر تیار ہو جاتی ہیں۔

مصر کی ملکہ قلو پطرحہ کے پرکشش حسن کا راز اس کی صاف ستھری اور دھکتی جلد میں پوشیدہ بتایا جاتا ہے۔ قلو پطرحہ اپنے حسن میں اضافے اور اسے برقرار رکھنے کے لئے روزانہ جس تیل کی مالش کرتی تھی وہ تیل اور زیتون کے تیل میں مشک شامل کر کے تیار کیا جاتا تھا۔ آج کل مشک کا ملنا تقریباً ناممکن ہے اس کی جگہ پسا ہوا زعفران پسپی ہوئی ہلدی اور خوشبو کے لئے صندل کا تیل شامل کیا جاسکتا ہے۔ قلو پطرحہ کی خادماں تیل کو اچھی طرح جذب کرنے کے بعد جھانویں کی طرح کے ایک کھڑے آلے سے اس کی جلد پر گئے فاضل تیل کو گڑ کر دور کیا کرتی تھیں۔ اس عمل سے کھال کے مردہ خلیات نکل جاتے اور نئی کھال نکھر آتی تھی۔ روغن قلو پطرحہ کی تیاری میں استعمال ہونے والے رزوں تیلوں کی خصوصیت یہ ہے کہ یہ سبھی



بادام کھائیں بھی اور لگائیں بھی

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے اس کے تیل کی مالش سے جلد پر نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے

پہلے بادام کے تیل سے مالش فائدہ مند ہوتی ہے۔
لب اسٹک لگانے سے ہونٹ خشک ہو جاتے ہیں۔ ایسے میں اگر لب اسٹک لگانے سے پہلے
تھوڑا بادام کا تیل ہونٹوں پر لگا لیا جائے تو ہونٹوں پر خشکی کا احساس نہیں ہوتا۔
چہرے کو چمک دار بنانا ہو تو گلاب کے عرق میں بادام کا تیل ملا کر رات کو مالش کی جائے تو
چہرہ پر رونق آ جاتی ہے۔ ہونٹوں کی سیاہ رنگت ختم کرنے کے لئے روزانہ رات کو سونے سے
قبل ہونٹوں پر بادام کا تیل لگائیں۔ خشکی کی وجہ سے چہرہ کی رنگت خراب ہوگئی ہو تو چہرے
پر بادام کے تیل کی مالش کریں۔
آنکھوں کے گرد سیاہ حلقے ختم کرنے کے لئے انگلی پر روغن بادام لگائیں اور ہلکے ہاتھ سے
باہر کی طرف مالش کریں۔

رنگت نکھارنے اور چہرہ شاداب بنانے کے لئے ایک باریک پسا ہوا سیب 8 قطرے کیلے
کے برے پتوں کا رس 8 قطرے لیموں کا رس اور 4 قطرے عرق گلاب ملا کر رات کو سوتے
وقت چہرے پر ملیں اور صبح تازہ پانی سے دھولیں۔

رنگ گورا کرنے کے لئے 4 باداموں کو رات میں پانی میں بھگو دیں صبح انہیں چھیل کر پیس
لیں۔ اس میں مین اور دودھ ایک ایک چائے کا چمچ اور 4 قطرے لیموں ملا کر چہرے پر
لگائیں اور 20 منٹ کے بعد چہرہ دھولیں۔

چہرے پر چمک لانے کے لئے ایک کھانے کا چمچ نوکھا ہوا دودھ ایک کھانے کا چمچ لیموں کا
رس اور 2 کھانے کے چمچ بادام کا تیل ملا کر چہرے پر لگائیں اور 15 سے 20 منٹ کے
بعد چہرہ دھولیں۔ اس سے نہ صرف چہرے پر چمک آ جائے گی بلکہ چہرہ نکھر جائے گا۔

اگر چہرے پر بھتورے رنگ کے تیل ہوں تو بادام کے تیل میں لیموں کا رس ملا کر چہرے پر
لگائیں۔

بادام زمانہ قدیم سے ہی ایک انجائی مقبول خشک میوہ رہا ہے۔ قدیم مصر اور یونان میں بادام
کا استعمال صرف بادشاہوں اور امراء تک محدود تھا۔ کیوں کہ یہ ایک متبرک میوہ سمجھا جاتا تھا
اس لئے عوام کی اس تک رسائی نہ تھی۔ یونان کے مشہور حکیم ہائفرطس کی تالیفات میں بادام
کا ذکر اکثر مقامات پر ملتا ہے۔ مصری آثار قدیمہ کی کھدائی کے وقت ماہرین کو ایک ایسی
صندوقچی ملی جس میں بادام محفوظ تھے جنہیں عراق کے عجائب گھر میں نمائش کے لئے رکھ دیا
گیا۔ بادام کا تذکرہ انجیل میں بھی آیا ہے۔ عباسی خلیفہ متصم باللہ نے اسپین کے عیسائی
حکمران فرؤنہڈ کو تحفے کے طور پر بادام کی گریوں سے بنی شطرنج بھیجی تھی۔ بادام کو قدیم
مسلمان سفائیوں اور بطور بکے علاوہ گوشت کی بعض اقسام میں استعمال کیا کرتے تھے۔
بادام کو اردو ادب میں بطور تشبیہات استعمال کیا گیا۔ برصغیر پاک و ہند میں بادام کی پسندیدگی
کا یہ عالم ہے کہ بادامی آنکھیں شعرا کا محبوب و پسندیدہ موضوع رہیں۔

بادام کو متعدد امراض میں بطور علاج استعمال کیا جاتا ہے۔ عام خیال ہے کہ یہ چکنائی سے بھر
پور ہوتے ہیں اسی وجہ سے یہ عارضہ قلب میں مبتلا افراد کے لئے نقصان دہ ہیں تاہم جدید
تحقیق کے مطابق بادام خون میں کو لیسٹرول کی سطح کم کرتا ہے۔ اس اعتبار سے یہ دل کی
تکالیف میں فائدہ مند ثابت ہو سکتا ہے۔ اتنا ہی نہیں بلکہ روزانہ 85 گرام بادام استعمال
کرنے والوں کے جسم میں کو لیسٹرول کی سطح 14 فیصد تک کم ہو جاتی ہے۔ بادام میں چکنائی
کے علاوہ لحمیات کی بڑی مقدار شامل ہوتی ہے۔ دیگر معدنیات میں ریٹینول، کلسیم، میگنیشیم،
پوٹاشیم، حیاتین (E) اور دیگر غیر کمیدی اجزاء شامل ہیں۔

بادام صحت کے ساتھ ساتھ حسن کا بھی محافظ ہے۔ چہرے اور جلد پر اس کے تیل کی مالش سے
نکھار اور چمک پیدا ہوتی ہے اسی لئے دنیا بھر میں حسن کی افزائش کے لئے بادام کے تیل کا
استعمال کیا جاتا ہے۔ بادام کا تیل چہرے کے کیل مہا سے داغ و بھبھائیاں اور کبھور اپن
دور کرتا ہے۔ چہرے کی خشک جلد اور کھلے ہوئے مساموں کی صورت میں روزانہ سونے سے



گرم موسم میں ٹھنڈا تربوز کھائیں

تربوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے

پانی کا اعلیٰ مواد بکتر اور گردوں پر دباؤ کم کرتا ہے۔ کھین پر مشتمل کھانے کی اشیاء کے برعکس تربوز جسم پر جبری اخراج کا سبب نہیں بنتا۔

تربوز کا سرخ رنگ ”پیناکروٹین“ سے بھرپور ہوتا ہے جو جسم میں حیاتین الف تبدیل کرتا ہے۔ یہ عمر کی وجہ سے آنکھوں کی بیماریوں کو قدرتی طور پر روکنے میں مدد کرتا ہے۔

تربوز میں موجود حیاتین جسم کے مدافعتی عمل کو بہتر بناتے ہیں غیر تکسیدی اجزاء کے لئے فعال کردار ادا کرتا ہے اور اسے توانائی بخشتا ہے۔ یہ نہ صرف ہمارے جسم کے دفاعی نظام کو مضبوط بنانے کے لئے کام کرتا ہے بلکہ خلیوں کی مرمت کر کے زخموں کو تیزی کے ساتھ بھرتا ہے۔

گرمیوں کے موسم میں تربوز کا استعمال صحت کے ساتھ ساتھ روح کو تازہ رکھنے کے لئے مفید تو ہے ہی لیکن ساتھ ہی ساتھ اس کے بیج کے بھی بے شمار فوائد ہیں۔ ماہرین کی جانب سے کی گئی ایک نازہ تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج دل کے امراض کے ساتھ ساتھ ذیابیطس اور جلد کے لئے مفید ہوتے ہیں۔ تحقیق کے مطابق تربوز کے بیج میں شامل فولاد، پوٹاشیم اور حیاتین بالوں کو مضبوط بناتے ہیں اور چہرے کے داغ و جھوڑے میں مدد دیتے ہیں۔

ماہرین کا کہنا ہے کہ تربوز کے کثرت استعمال سے جوڑوں کے درد اور ہلکے کے امکانات ہوتے ہیں اس لئے تربوز کو اعتدال سے کھانا چاہئے۔ تربوز کھانے کے فوری بعد سلیکٹین دہی اور کوئی شربت یا چائے وغیرہ کسی بھی قسم کی چیز استعمال نہیں کرنی چاہئے۔ خالی پیٹ میں اس کا استعمال بے حد مفید ہے۔ تربوز کو شکر کے ساتھ ملا کر کھایا جائے تو سوتر ہوتا ہے جب کہ چاول کے ساتھ اس کا استعمال مضربہ یعنی چاول کھانے سے پہلے یا اس کے فوراً بعد تربوز نہیں کھانا چاہئے۔ ■

سرخ سرخ اور تازہ تربوز کا شمار ایسے پھلوں میں ہوتا ہے جو گرمی کی حدت کے اثرات سے محفوظ رکھنے کے ساتھ دیگر کمی نو ائنگز کا بھی حامل ہے۔ تربوز کو اگر رب تعالیٰ کی جانب سے انسانوں کے لئے گرمی کا تحفہ کہا جائے تو بے جا نہ ہوگا۔

یہ شکل کے اعتبار سے گول اور لمبوتر ہے جبکہ رنگت کے اعتبار سے سبز ہوتے ہیں۔ تربوز تقریباً ہر علاقے میں پایا جاتا ہے۔ پاکستان، بھارت، شمالی بنگال اور افغانستان میں اس کی بطور خاص کاشت کی جاتی ہے اس کے علاوہ یہ شام اور فلسطین میں بھی پایا جاتا ہے۔ تربوز کے گوڈے کی رنگت سرخ، زرد، سفید، شیری اور مزاج سرد ہوتا ہے۔ تربوز کے بیج میں ”کوکربوٹین“ نامی خاص جز ہوتا ہے۔ جدید تحقیق کہتی ہے کہ خون کے دباؤ کی زیادتی کو دور کرنے کے لئے یہ جز نہایت اہمیت کا حامل ہے۔ تربوز میں ایک خاص قسم کا جز ”گھٹا تھی اون“ بھی ہوتا ہے جو سرطان کو بے بس کر دیتا ہے۔ تربوز کے استعمال سے آنسوؤں کی سختی میں کمی آتی ہے اور شریانوں کی چمک بھی قائم رہتی ہے۔

تربوز گرمی کے دنوں میں جسم میں پانی کی کمی کے لئے بہترین ہے کیونکہ اس میں پانی کا مواد موجود ہے۔ اس میں 29 فیصد پانی تازگی بھر احساس دلاتا ہے اور موٹاپے سے روکتا ہے۔ تربوز جسم میں جمع شدہ چربی کو کم کرنے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ اس میں شامل لائیو چین دل کے سخت پٹھوں کو فعال بنانے اور خون کا بہاؤ بہتر بنانے میں اہم کردار ادا کرتا ہے۔ لائیو چین ہمارے جسم میں آسٹیوپوروسس (ایک ایسی بیماری جو ہڈیوں کو کمزور کرتی ہے) کی نشوونما روکنے میں مدد دیتا ہے۔ اس میں پوٹاشیم کی بھرپور غذایت پائی جاتی ہے جو ہڈیوں اور جوڑوں کو مضبوط رکھتے ہیں۔ تربوز کا استعمال پوٹاشیم، ابریشیم کے حصول میں آسانی پیدا کرتا ہے جو جسم کی ہڈی اور جوڑوں کو مضبوط بنانے کے لئے نہایت اہم ہیں۔ اس میں شامل



پھل کھائیں، فشار خون بھگائیں

جدید طبی تحقیق کے مطابق کولیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے

لیموں

لیموں میں موجود حیاتین سی کی بڑی مقدار جسم میں معزز صحت کو لیسٹرول کی مقدار کو قابو میں رکھتی ہے۔ اس میں شامل ریٹینول نظام ہضم کو بہتر بنا کر کو لیسٹرول کی شرح بڑھنے کا امکان کم کرتے ہیں۔

گریپ فروٹ

گریپ فروٹ معزز صحت کو لیسٹرول کی شرح کم رکھتا ہے اور چربی کو گھلاتا ہے۔

بلیو بیر

بلیو بیر وماغی طاقت کو بڑھاتی ہے سرطان سے تحفظ دیتی ہے جسٹانی سوجن کو دور کرنے کے علاوہ کو لیسٹرول کی شرح کو بھی مہول پر رکھتی ہے۔ یہ دوران خون میں چربی کے غلٹات کو منتشر کر کے کو لیسٹرول کی شرح کو نقصان دہ حد تک بڑھنے نہیں دیتی۔

خوبانی

خوبانی ایسے اجزاء سے بھرپور پھل ہے جو دوران خون میں معزز صحت کے بجائے فائدہ مند کو لیسٹرول کو بڑھاتے ہیں۔ اس میں موجود غیر تکسیدی اجزاء کی بڑی مقدار دیگر متعدد امراض سے بھی تحفظ دیتی ہے۔

سیب

روزانہ ایک سیب کھانے سے معزز صحت کو لیسٹرول کی شرح کم ہوتی ہے۔ یہ ثابت ہو چکا ہے کہ سیب میں شامل غیر تکسیدی اجزاء کو لیسٹرول کو شریانوں میں اکٹھا نہیں ہونے دیتے۔ ■

فشار خون ایک ایسی بیماری ہے جو مختلف جان لیوا امراض کا سبب بن جاتی ہے۔ اس مرض کا سب سے بڑا سبب بڑھا ہوا کو لیسٹرول ہے جو ایک چھپاؤ نرم اور ملائم مادہ ہے۔ کو لیسٹرول کی متعین مقدار انسانی صحت کے لئے فائدہ مند ہوتی ہے مگر اس میں اضافہ خون کی شریانوں کی دیواروں پر جم کر انہیں تنگ کر دیتا ہے۔ کو لیسٹرول کی شرح میں اضافے کا بڑا سبب غیر صحت بخش غذاؤں کا بہت زیادہ استعمال ہے۔ جدید طبی تحقیق کے مطابق کو لیسٹرول کی شرح کو قابو میں رکھنے کے لئے تازہ پھلوں کا استعمال ضروری ہے بطور خاص درج ذیل پھلوں میں شامل حیاتین معدنیات اور غیر تکسیدی اجزاء جسمانی دفاعی نظام کی فعالیت کے ساتھ ساتھ کو لیسٹرول کو صحت مند شرح پر بھی رکھتے ہیں۔

اسٹرابیری

حالیہ طبی تحقیق کہہ رہی ہے کہ اسٹرابیری کا روزانہ استعمال جسم کے لئے نقصان دہ کو لیسٹرول کی دوران خون میں شرح کو 4 سے 10 فیصد تک کم کرتا ہے۔ یہ ایسے غیر تکسیدی اجزاء کے حصول کا بہترین ذریعہ ہیں جو سرطان اور امراض قلب سمیت متعدد بیماریوں سے تحفظ دینے کے لئے اہم ہیں۔ اس کے استعمال سے وزن میں کمی ہوتی ہے۔

سرخ انگور

کو لیسٹرول کی شرح میں کمی چاہئے تو سرخ انگور ضرور استعمال کریں ان میں ریٹینول کی شرح بہت زیادہ ہوتی ہے۔ اس کے بیج اور چھلکے نظام ہضم کو بہتر بناتے ہیں۔ طبی تحقیق رپورٹ کے مطابق سرخ انگوروں کا 6 ہفتوں تک روزانہ استعمال معزز صحت کو لیسٹرول کی شرح میں 14 فیصد تک کمی لاتا ہے۔

مانٹو

مانٹو نہ صرف کو لیسٹرول کی شرح کو بڑھنے سے روکتے ہیں بلکہ انہیں نظام ہضم کا حصہ بنا کر دوران خون میں منتقل کر دیتے ہیں۔ مانٹو اور ان کے جوس میں موجود حیاتین سی کئی دیگر امراض سے تحفظ دینے میں بھی مددگار ثابت ہوتا ہے۔



Tuesdays at 8:00 pm

تحریر: فرحت اشتیاق | پیشکش: مومنہ ڈرید | ہدایات: حبیب حسن
کاسٹ: میکال، صنم سعید، حریم فاروق، عابد علی، علی ارمان، عثمان خالد بٹ، مایا علی



www.hum.tv



/humtvpakistan



/humnetwork

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

مصالحہ پیش

☆ اپنے نوتھ برش کو پہلے لیموں کے رس پھر سوڈا بائی کاربونیٹ میں ڈبو کر اس سے دانتوں کو برش کریں۔ دانت موتیوں کی طرح جگمگا انھیں گے۔

☆ آدھے کپ تازہ دودھ میں ایک چمچ شہد کو ملائیں اور اس بیونی ماسک کو اپنے چہرے پر لگائیں۔ یہ فوری جگمگا ہٹ کے حصول کا ایک بہترین طریقہ ہے۔ اس کے نتائج آپ کو حیرت میں مبتلا کر دیں گے۔

☆ انڈے کی سفیدی و شہد کا فیس ماسک جادوئی اثر کرتا ہے جس آپ کو ایک انڈے کی سفیدی اور ایک چائے کا چمچ شہد کی پیالی میں ملا لیں اور پھر اسے آہستگی سے اپنے چہرے سے گردن تک بالشی کی طرح لگاتا ہے جس کو دھونے کے بعد آپ جگمگاتی روشن جلد کو دیکھیں گے۔

☆ کھیرے اور آلو کو کدہ کش کر کے اس کے پانی کو روئی کی عدد سے آنکھوں کے گرد لگائیں۔ بیٹے میں 4 مرتبہ یہ عمل دہرانے سے آنکھوں کے گرد جلتے ختم ہو جائیں گے۔

☆ ایک چائے کا چمچ لیموں کا رس 2 چائے کے نیچے زیتون کا تیل اور ایک چائے کا چمچ بادام کا تیل ملا کر رات کو سوتے وقت چہرے اور ہاتھوں پر ملیں چند دنوں میں رنگت نکھر جائے گی۔

☆ ہونٹوں کو پکا بنانے کے لئے ایک چٹکی پیسی ہوئی پھنکری میں 2 قطرے گلاب کا عرق اور 2 قطرے لیموں کا رس ملا کر دن میں 2 سے 3 بار ہونٹوں پر لگائیں۔ اس عمل سے سونے ہونٹ پتلے ہو جاتے ہیں۔

☆ چہرے کے کیل مہاسوں سے نجات کے لئے لسی میں تھوڑی سی دی کی بالائی ملائیں۔ اس آمیزے کو روزانہ صبح اسے چہرے پر لگا کر 15 منٹ کے لئے چھوڑ دیں۔ چند ہی دنوں میں چہرہ صاف اور دلکش ہو جائے گا۔

☆ اگر چہرے پر جھڑیاں نمودار ہو رہی ہیں تو دیر نہ کیجئے۔ انڈے کی سفیدی پھیٹ کر اسے پورے چہرے پر پھیلائیں۔ ہونکھ جائے تو نیم گرم پانی سے چہرہ دھولیں۔ بیٹے میں ایک بار اس عمل کو دہرانے سے چہرے کی جھڑیاں دور ہو جاتی ہیں۔

☆ بعض لوگوں کی رنگت تو صاف ہوتی ہے لیکن ان کی گردن سیاہ ہوتی ہے۔ گردن اگر پیدا کنی طور پر کالی ہو تو اس کا کوئی علاج نہیں لیکن اگر کالے پن کی وجہ دھوپ، آلودگی، کم از کم ایک ماہ تک روزانہ دی کی ملائی کو گردن پر لگائیں۔ ہمایاں فرق محسوس کریں گے۔

☆ جھانیاں دور کرنے کے لئے سونف کو رات بھر کے لئے گرم پانی میں بھگو کر رکھیں۔ صبح نہار منہ سونف کے پانی میں شہد ملا کر مسلسل استعمال کریں۔ کیلے کے چٹکوں کو جھانپوں پر مسلیں۔ چند ہی روز کے بعد جھانپاں کم ہوتی نظر آئیں گی۔



چکنی جلد کو دھونے کے لئے

اگر آپ کی جلد چکنی ہے تو اسے دھونے کے لئے چہرے کو جب بھی دھوئیں صابن کی جگہ تیس استعمال کریں اور پھر عرق گلاب لگائیں۔ اگر آپ کی جلد پر میک اپ پھیل جاتا ہے تو پھر آپ کو چاہئے کہ میک اپ کرنے سے پہلے برف کی ڈلی کو چہرے پر خوب رگڑیں اس کے بعد میک اپ کریں۔

وزن کم کرنے کے لئے

وزن کم کرنے کے خواہشمند اپنے ناشتے اور کھانے میں ہندگو بھی شامل کریں۔ ہندگو بھی موٹاپا کم کرنے کا سبب بنتی ہے۔

دانتوں کے درد سے محفوظ رہنے کے لئے

کیتے کا ایک چھوٹا سا ٹکڑا توڑ کر جس دانت میں درد ہو وہاں رکھیں۔ یا پھر امردو کے پتے اُبالیں اور اس پانی سے کٹی کریں دانت کا درد بھاگ جائے گا۔

بستر پر پیشاب کرنے والے بچوں کے لئے

بہت سے بچے بڑھتی عمر کے باوجود بستر پر پیشاب کر دیتے ہیں۔ ایک کھانے کا چھوٹا سفید تل لے کر اسے ٹھونہیں اور اسے ایک چائے کا چمچہ پیسے ہوئے گڑ میں ڈال کر لڈو بنائیں اور اسے گرم لڈو بچے کو کھلا دیں اور بچے کو کرہٹ سے سلائیں۔

منہ کے چھالے ختم کرنے کے لئے

اگر منہ میں چھالے ہو جائیں تو ایک کیلے کو ایک پیالی دی میں ملا کر منہ کے چھالے ٹھیک ہو جائیں گے۔ اس کے علاوہ متاثرہ جیسے پریگیسٹریں بھی لگائیں۔

صاف ستھرے اور خوبصورت پیروں کے لئے

ایک سفید شلجم کو چھیل کر پانی میں اُبال لیں۔ جب گل جائے تو شلجم کو اسی پانی میں پھیل لیں۔ اس میں شیشو ملا کر تب میں ڈالیں اور تھوڑا سا مسٹرڈ پاؤڈر بھی شامل کر دیں۔ اس پانی میں چیر ڈال کر تھوڑی دیر کے لئے رکھیں۔ برش کی مدد سے پیروں کے ناخن صاف کریں، جھانویں سے پیروں کو دھو لیں اور توتلے سے پیروں کو کھالیں۔ تھوڑی سی دہلیزیں میں تھوڑی سی گلابی لپ اسٹک ملا کر ایڑیوں اور انگلیوں کے درمیان لگائیں اور سوزے نہیں لیں، صبح اٹھ کر پیروں کو دھو لیں۔ 3 سے 4 مرتبہ کے عمل سے ہی آپ کے پیروں کو خوبصورت ہو جائیں گے۔





Every Friday
at 8:00pm

only on

Aplus
ENTERTAINMENT

زندگِ حسین ہے

میرا نام یوسف

Written by : Khalil ur Rehman Qamar
Directed by : Mehreen Jabbar
Produced by : Sadia Jabbar

facebook.com/Aplusentertainmentchannel
youtube.com/aplusentertainment.tv

www.a-plus.tv

WWW.PAKSOCIETY.COM
RSPK.PAKSOCIETY.COM

ONLINE LIBRARY
FOR PAKISTAN



PAKSOCIETY1



PAKSOCIETY

پاک سوسائٹی ڈاٹ کام کی پیشکش

یہ شمارہ پاک سوسائٹی ڈاٹ کام نے پیش کیا ہے

ہم خاص کیوں ہیں :-

- ✧ ہائی کوالٹی پی ڈی ایف فائلز
- ✧ ہر ای بُک آن لائن پڑھنے کی سہولت
- ✧ ماہانہ ڈائجسٹ کی تین مختلف سائزوں میں اپلوڈنگ
- ✧ سیریم کوالٹی، نارمل کوالٹی، کمپریسڈ کوالٹی
- ✧ عمران سیریز از مظہر کلیم اور ابن صفی کی مکمل ریخ
- ✧ ایڈ فری لنکس، لنکس کو میسے کمانے کے لئے شرٹک نہیں کیا جاتا
- ✧ ہر ای بُک کا ڈائریکٹ اور ریڈیو مائیل لنک
- ✧ ڈاؤنلوڈنگ سے پہلے ای بُک کا پرنٹ پریویو ہر پوسٹ کے ساتھ
- ✧ پہلے سے موجود مواد کی چیکنگ اور اچھے پرنٹ کے ساتھ تبدیلی
- ✧ مشہور مصنفین کی کتب کی مکمل ریخ
- ✧ ہر کتاب کا الگ سیکشن
- ✧ ویب سائٹ کی آسان براؤزنگ
- ✧ سائٹ پر کوئی بھی لنک ڈیڈ نہیں

We Are Anti Waiting WebSite

واحد ویب سائٹ جہاں ہر کتاب ٹورنٹ سے بھی ڈاؤنلوڈ کی جاسکتی ہے

← ڈاؤنلوڈنگ کے بعد پوسٹ پر تبصرہ ضرور کریں

← ڈاؤنلوڈنگ کے لئے کہیں اور جانے کی ضرورت نہیں ہماری سائٹ پر آئیں اور ایک کلک سے کتاب ڈاؤنلوڈ کریں

اپنے دوست احباب کو ویب سائٹ کا لنک دیکر متعارف کرائیں

WWW.PAKSOCIETY.COM

Online Library For Pakistan



Like us on
Facebook

fb.com/paksociety



twitter.com/paksociety1

BEAUTY FOREVER
MADE IN PAKISTAN

Golden Pearl
Beauty Forever

Whitening Series



Anti-freckle Kit



Whitening & Repairing Cream

Day & Night protection

